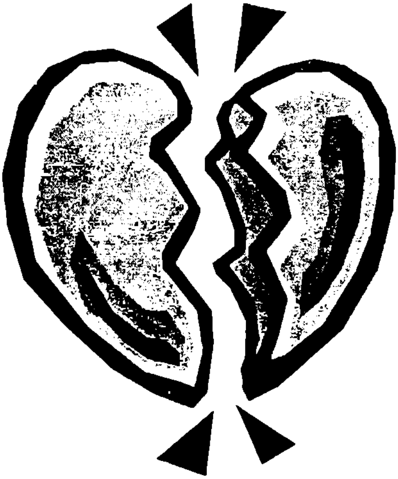
أجيال
AJIAL

اكتشف نصفك الآخر

الطبعة الثانية

تأليف
د. هبه يس

اكتشف نصفك الآخر



للنساء والرجال

تأليف

د. هبة يس

بسم الله الرحمن الرحيم

اسم الكتاب: اكتشف نصفك الآخر
المؤلـــــف: هبة يس
الطبعة الأولى للناشر: ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م
تصميم الغلاف: محمد الشرقاوي
مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠
إخراج داخلي: مركز السلام للتجهيز الفني
الناشـــــر: دار أجيال للنشر والتوزيع
رقم الإيداع: ٨٧٨٩/ ٢٠٠٨
الترقيم الدولي: 8- 40 -6215-977
العنوان: ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس
شقة ٢ كورنيش المعادي - القاهرة
رقم الهاتف: ٠٠٢٠١٢٤٢٤٢٤٣٧
٠٢ ٢٥٢٨٦٥٤٠
الموقع على شبكة الإنترنت: www.dar-ajial.com

أجيال
AJIAL

الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى زوجي العزيز الذي لم يبخل عليَّ بوقته أو جهده في عملي الأول..

كما أهديه إلى قرة عيني.. إلى بناتي، اللاتي أتمنى لهن أفضل أزواج في العالم.. وأتمنى لهن أن يصبحن أفضل زوجات في العالم أيضًا..

ولا سبيل أمامي لتحقيق ذلك إلا الدعاء إلى الله، ثم جهدي المحدود الذي وضعته في كتاب هذا، ثم إصلاح نفسي وجهادها... أعانني الله عليهما..

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١] صدق الله العظيم.

من كثرة ما سمعنا بهذه الآية، ومن كثرة ما أصبح مكانها المعتاد في صدر دعوات الأفراح وحفلات الزفاف، ومن كثرة ترددها أمام أعيننا وآذاننا، أصبحت لا تمر على أذهاننا، ولا نتفكر فيها فعلًا كما تطلب الآية.

فكيف وصفت الآية نعمة الله على بني البشر وهي الزواج؟ وكيف أصبح الزواج الآن؟ هل هو تلك العلاقة الفريدة من نوعها التي يستمد منها الإنسان كل ما يقتات به من حنان وعطف ورحمة كما ذكرت الآية؟ هل ذلك الملجأ الذي يحتمي به الفرد من تقلبات الحياة وظروف المعيشة وقسوة التعامل مع الآخرين؟ هل هو ذلك المنبع الذي ينهل منه الإنسان كل ما يحتاجه ليبقيه صامدًا قويًا سعيدًا في حياته؟

أعتقد أن كلنا يعرف الإجابة، فقد أصبح الزواج الآن علاقة فريدة نعم، لكن فريدة من حيث كم التعقيد والمشاكل التي يحويها، بداية أنا لا

أقصد التعميم بالتأكيد، ولا أقصد وصم هذا الجيل أو تلك الفترة من الزمان بعار ما؛ لكن الحقيقة أصبحت لا تخفى على أحد، فالكثير والكثير من الشواهد حولنا تقول: إنه وللأسف.. لقد أصبح الزواج كابوسًا!!

كم من المتزوجين يعاني الاكتئاب والأمراض من زواجه؟ وكم منهم يسعى إلى الانفصال أو يحلم به على الأقل؟ وكم من الشباب -الغير متزوجين حتى- يخاف الزواج؟ وكم منهم أبعد فكرة الإقبال على الزواج من ذهنه؟

أولًا وأخيرًا أقول:

إني لا أصف سمة عامة لكل العائلات والمتزوجين، ولكني ببساطة أتحدث عن إحساس أصبح يسود لدى الكثير ممن يعيشون هذا العصر، سواء ممن خاضوا التجربة بالفعل، أو حتى ممن لم يتزوجوا بعد..

والآن.. وبعد أن علمنا بوجود هذا الإحساس وهذه الفكرة عن الزواج، هل كابدت أنا عناء كتابة هذا الكتاب من أجل وصف بشاعة هذا الكابوس؟ وهل هناك من سيكابد عناء قراءته من أجل تعذيب نفسه وإشقاء عقله؟ كيف سيتناول هذا الكتاب هذا الموضوع؟ وما الفرق بينه

وبين آلاف الأبحاث الاجتماعية التي تجريها الهيئات الحكومية والأهلية المعنية؟ وما الذي سأستفيده أنا كقارئ بعد إجهاد عيناي في تصفح كل هذه السطور؟

أجيب باختصار وأقول لك:

إن هذا الكتاب يختلف كثيرًا عن الكتب التي سبق كتابتها في هذا المجال في الكثير من الأشياء.

أولاً: سيعطيك هذا الكتاب صورة كاملة وواضحة وحقيقية عن حجم هذه المشكلة في بلادنا من خلال استبيان قمت بعمله على عينة واقعية من مختلف الأعمار والطبقات والأحوال الاجتماعية الموجودة في مجتمعنا بالفعل ومن خلال إحصائيات موثوق من مصادرها تناقش هذا الموضوع وتعني بدراسته حتى نبدأ حديثنا على أرضية ثابتة وحقيقة لا شك فيها.

ثانيًا: سيناقش هذا الكتاب لماذا أصبح الحال على ما هو عليه، ما هي الأسباب التي أدت إلى ذلك؟ وكيف تطور الوضع إلى هذا؟ أي مراحل تطور الإحساس بالزواج من نعمة وفرحة كبيرة إلى نقمة ومشكلة عظيمة.

ثالثًا: سيمنحك هذا الكتاب بعض طرق للتفكير بشكل مختلف عما اعتدت أنت عليه، فطريقة تفكيرنا ونظرتنا للشيء من أهم أسباب اعتقادنا في كونه مشكلة من عدمه فهناك حقائق كثيرة

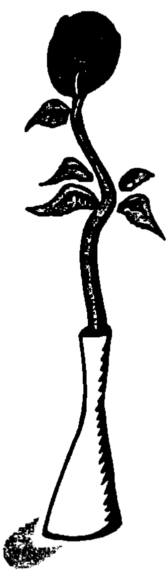
يجب أن نعرفها وتعرفها البشرية كلها عن مفهوم الزواج وكنه هذه العلاقة المميزة، كذلك يجب أن نعرف أن هذه العلاقة لها مراحل يجب أن تمر بها وتطورات حتمية يجب أن تعبر من خلالها، كذلك سيناقش هذا الكتاب الفرق الخفي بين الحب والزواج ذلك الفرق الذي عذب الكثيرين وكان سببًا في انهدام آمال وأحلام إن لم تكن بيوتًا.

رابعًا: سيقدم الكتاب بعض المقترحات التي جربت وشهد لها بالفعالية لتحسين الأوضاع الزوجية إذا كانت ليست على ما يرام، وإنقاذ أكبر قدر مما يمكن إنقاذه إذا كنت تسير على غير الطريق الصواب.

وأخيرًا وليس آخرًا فإن هذا الكتاب يقدم لك شيئًا آخر مميز جدًّا وخاص جدًّا وهذا أكثر جزء يميز هذا العمل عن غيره كما كان هذا الجزء هو أكبر حافز لي لكتابة هذا الكتاب سيتحدث هذا الجزء الأخير عن كيفية اختيار شريك الحياة ورفيق العمر، بناء على خبرة وتجربة ملايين البشر السابقين المخطئين منهم قبل المصيبين فقد آن الأوان أن يكون هناك علامات إرشادية وكشافات إنارة لهذا المكان.

فرغم تكرار الزواج كل يوم وكل ساعة بل وكل لحظة في هذه الحياة، ورغم شيوع هذه الظاهرة بحيث أصبحت أكثر من معتادة، إلا أنها تظل

تجربة خاصة جدًا وفريدة لكل اثنين مقبلين عليها، تظل غامضة محاطة بكثير من التساؤلات والشكوك لكل من لم يقبل عليها من قبل هذا؛ لأنها كانت ولا تزال تجربة داخل صندوق مغلق بالنسبة لكل من مر بها لقد آن الأوان أن نحاول فتح كل تلك الصناديق المغلقة ومعرفة ما فيها والتعلم من خبرات وتجارب أصحابها والأهم من ذلك أن نستفيد من أحدث ما توصل إليه البحث والعلم حول هذا الموضوع.



حان الوقت لأن نعرف كيف نتزوج، كيف نختار، ممن نقترب، وعن من نبتعد، متى تكون البدايات مبشرة بالخير، ومتى تكون إنذارًا لكارثة محققة.

لهذا أرى أن هناك الكثيرين ممن يستطيعون الانتفاع بهذه السطور بداية بمن لم يَخْط خطواته الأولى بعد في هذا الطريق، مرورًا بمن تعلق بمشكلاته وأزماته ونهاية بمن شاءت الأقدار إسدال الستار على زواجه سواء بانفصال أو حتى ترمل.

لهذا أرجو الله أن ينفع بكلماتي هذه كل من أراد النفع وأن يجري على لسان قلمي كل ما تريد أنت أيها القارئ العزيز سماعه ومعرفته ولنبدأ معًا.

الإسكندرية

١/ ٨/ ٢٠٠٦

الباب الأول

حقائق لابد من مواجهتها

الفصل الأول

إحصائيات ودراسات

في البداية رأيت أن نبدأ ببعض الدراسات والإحصائيات التي تناقش أزمة الزواج في بلادنا، بل وفي العالم كله ولا أعني هنا بأزمة الزواج صعوبة الزواج، فهذه قضية أخرى منفصلة بحد ذاتها، ويمكن مناقشتها منفردة في كتب عدة، لكن أقصد بأزمة الزواج عدة ظواهر تؤكد وجود أزمة حقيقة، من هذه الظواهر: ظاهرة الطلاق المبكر، وازدياد حالات الطلاق بصفة عامة، وازدياد أعداد حالات الخلع، وظاهرة الطلاق الصامت الذي هو أخفى وأصعب حالات الانفصال.

والهدف من هذه الإحصائيات التي سنناقشها ليس الإحصاء نفسه أو الحصول على مجرد الأرقام، لكنها مجرد مرآة شفافة تعكس لنا حقيقة الواقع الذي أصبح لا جدال فيه.

ففي مصر مثلًا:

- أثبتت إحصائيات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ارتفاع نسبة الطلاق خلال الـ ٥٠ سنة الماضية من ٧٪ من عدد المتزوجين إلى ٤٠٪ منهم.
- كذلك وجدت نفس الجهة أن مصر يحدث فيها الآن واقعة طلاق

كل ٦ دقائق بواقع ٢٤٠ حالة طلاق يوميًّا.

- كما أثبتت الإحصائيات أن مصر بها ٢,٥ مليون مطلقة (من الإناث فقط) النسبة الأكبر منهن من المتزوجات حديثًا، أي أقل من ٣ أعوام.
- أيضًا أوضحت آخر إحصاءات الجهاز أن ٤٢٥ ألفًا من المطلقات بمصر تحت سن الثلاثين ٣٤,٥٪ من حالات الطلاق تتم في العام الأول من الزواج ١٢,٥٪ منها تتم في العام الثالث وتقل نسبة الطلاق بصورة ملحوظة في الإناث بعد سن الأربعين وفي الرجال بعد سن الخمسين.
- ٥٢٪ من حالات الطلاق تقع بين أزواج متوسط أعمارهم ٢٠-٢٥ سنة.
- كما لاحظت الدراسات أن الرجال أكثر قدرة على تجاوز التجربة والزواج مرة أخرى، فهناك في مصر ٢٠٦ألف مطلقة لم تتزوج ثانية في مقابل ٥٨ ألف رجل فقط.
- ٣٣٪ من حالات الزواج في القاهرة تنتهي بالطلاق.
- كما وجد أن ٦١٪ من حالات الطلاق تتم بناء على مبادرة الزوجة.
- وهناك ترتيب لأعلى أربع محافظات في مصر من حيث نسبة الطلاق يوضح أن أعلى نسبة طلاق توجد في بورسعيد ثم الإسماعيلية ثم السويس ثم القاهرة.

- أما لو تحدثنا عن حالات الخلع فمنذ عام ٢٠٠٠ بداية تطبيق قانون الخلع وحتى عام ٢٠٠٣ فقط هناك ٥٠٠٠ قضية خلع وإن كنت أرى أن الخلع هو حل لا تلجأ إليه غير الفئة القادرة ماديًّا من الزوجات فقط.

- أما بالنسبة للانفصال الخفي أو الطلاق الصامت الذي ينفصل فيه الزوجين حرفيًّا لكن تحت سقف واحد، فهو أصعب وأخفى من أن توجد له إحصائيات علنية، لكنه على الرغم من هذا فهو لا يخفي على الأعين والعقول، فقد أصبح ظاهرة هو الآخر تم مناقشتها على استحياء في بعض البرامج الإعلامية.

اما في بلد شقيق مثل السعودية:

- فوجدت وزارة التخطيط أن نسبة الطلاق ارتفعت بنسبة ٢٠٪ عن ذي قبل.



- وأن ٦٥٪ من حالات الزواج التقليدي تنتهي بالطلاق.

- وفي عام ٢٠٠١ م كان هناك ٧٠ ألف عقد زواج و١٣ ألف صك طلاق.

وفي الإمارات:

- قامت وزارة العمل والشئون الاجتماعية بعمل إحصائيات أفادت أن معظم حالات الطلاق تتم في أول ٦ سنوات من الزواج.
- ١٥٪ من حالات الطلاق تتم في أول سنة ٣٧٪ منها تتم في الزواج ما دون الست سنوات ٢١٪ منها في الزواج ما بين (٦ – ١٠) سنوات ٢٦٪ منها تتم في الزيجات أكثر من ١٠ سنوات.
- ٧٦٪ من المطلقات أقل من ٣٩ سنة ١٩٪ منهن صغيرات السن أقل من ٢٥ سنة.
- ٥٨٪ من المطلقات لا يستمر زواجهن أكثر من ٨ سنوات ٣٢٪ منهن لا تزيد مدة زواجهن عن ٥ سنوات.
- ارتفاع معدل الطلاق بصفة عامة إلى ٥٤٪ من حالات الزواج.
- في أبو ظبي من (يناير ٢٠٠١ إلى سبتمبر ٢٠٠١) كان هناك ٦٢٦ ألف عقد زواج و٢٢٥ ألف عقد طلاق.
- ٤٣٪ من حالات الطلاق من مبادرة الزوجة، ٢٩٪ من مبادرة الزوج، ١٢٪ بناء على رغبة الطرفين معًا، هذا طبقًا لدراسة وزارة العدل والشئون الاجتماعية لعام ٢٠٠٠م.

وفي قطر:

- أثبتت الإحصائيات أن ٢٧٪ من المطلقين تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥ – ٢٩) سنة وأن ٣٥٪ منهم ما بين (٢٠ – ٢٤) سنة فقط.

وفي الكويت:

- حتى عام ٢٠٠٣م كان هناك ٣٦ ألف رجل مطلق و١٧ ألف سيدة مطلقة و٣٦ ألف حالة طلاق.

أما في المغرب:

- ففي عام ١٩٩٩م وصلت نسبة الطلاق في الرباط إلى ٢٣٪ من إجمالي المتزوجين و٢٦٪ في مدينة سلا و٣٠٪ في مدينة المحمدية.
- كما قام بعض الباحثين الاجتماعيين بدارسة أفادت أن ثلث زيجات الصيف تنتهي بالطلاق قبل الشتاء وأن ٧٠٪ من الزيجات الحديثة لا تكمل عامها الثالث.

وفي ليبيا:

- نقلًا عن موقع اللجنة الشعبية العامة عن دراسة قامت بها عام ٢٠٠٥م أن نسبة الطلاق تصل إلى ٢١٪ في المدن الجنوبية.

وفي فلسطين:

- حتى عام ٢٠٠١م زادت نسبة الطلاق من ٥٪ إلى ١٧٪ في غزة.

أما في الجزائر:

- فهناك إحصائيات مفادها أنه ٣٦,٩٪ من نساء الجزائر مطلقات ٢٩,٤٪ من نساء الجزائر متزوجات و٣١,١٪ منهن عازبات تخطين سن الزواج.

وبشكل عام يمكن أن نقول: بالنسبة للدول العربية:



✍ فإن نسبة الطلاق تصل في الإمارات إلى ٤٠٪ وفي قطر إلى ٣٨٪ وفي الكويت إلى ٣٥٪ وفي البحرين إلى ٢٤٪ وفي السعودية إلى ٢١٪ من إجمالي حالات الزواج.

✍ وأنه تحدث ٦٠ حالة طلاق يوميًّا في السعودية، منهم ١٤ حالة في الرياض وحدها و٢٤٠ حالة طلاق يوميًّا في مصر.

أما إذا تطرقنا إلى الحديث بشكل أوسع عن موضوع الانفصال في الدول الأوربية، سنجد أنه:

في بريطانيا مثلا:

- ٤ زيجات من كل ١٠ تنتهي بالطلاق.
- متوسط طول مدة الزواج ١١,١ عام.
- عام ٢٠٠٢م هناك ١٦٠ ألف حالة طلاق تم رصدها.

أما عن نسب الطلاق في الدول الأوربية فهي كالتالي:

في فرنسا ٣٢٪ في بريطانيا ٤٢٪ في السويد ٤٤٪.

وبالنسبة لكندا فتصل نسبة الطلاق بها إلى ٣٨٪ من إجمالي عدد حالات الزواج.

ولو تحدثنا عن أعلى نسبة طلاق عالميًا فهي تحدث في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تصل إلى ٦٠٪ من الزيجات بالإضافة إلى أنه:

- هناك ٨٠٪ من المتزوجات منذ ١٥ عامًا أصبحن مطلقات (دراسة لعام ١٩٨٢).
- ٨ مليون امرأة تعول أطفالها بمفردها (دراسة عام ١٩٨٤).
- ٧٤٪ من عجائز النساء فقيرات ٨٥٪ منهن يعشن وحيدات.
- أثبتت بعض الإحصائيات أنه (٥٠ – ٦٠٪) من العلاقات الزوجية تشهد حوادث عنف زوجي.
- وهناك بحث أجرى عام ١٩٨٠م على ٦٢٠ امرأة وجد أن ٣٥٪ منهن ضربن مرة واحدة على الأقل من قبل أزواجهن.

تلك كانت الحقيقة للأسف مثبتة بأرقام ودراسات والتي أوضحت أكثر ما أوضحت أن انتشار الطلاق والفشل الزوجي أصبح واقعًا لا مجال للتغاضي عنه، لكن، ترى ما هي الأسباب التي رصدتها تلك الدراسات؟ اختلفت الأسباب من ثقافة إلى أخرى ومن بلد إلى آخر، فمن المثير للسخرية أن من أسباب الطلاق في بريطانيا مثلًا هو انتشار ظاهرة الحب الإلكتروني، بينما نجد أسباب الطلاق في بلد عربي مثل الكويت تبعًا

لدراسة قامت وزارة الشئون الاجتماعية بالكويت كالتالي:

١- سوء معاملة أحد الزوجين ٤ , ٧٩٪

٢- عدم تحمل المسئولية ٩ , ٧٦٪

٣- تناول الخمور ٩ , ٧٢٪

٤- تدخل الأهل ٢ , ٦٦٪

٥- الشك والغيرة الزائدة ٨ , ٦٣٪.

٦- عدم الإنفاق على المنزل ٨ , ٤٨٪.



٧- الغياب عن المنزل ٥ , ٤٨٪.

٨- عدم التوافق العاطفي ٢ , ٤٧٪.

٩- تعدد الزوجات ١ , ٤٤٪.

١٠- عدم الإنجاب ٨ , ٣٩٪.

١١- السكن مع الأهل ٦ , ٣٢٪.

١٢- فروق تعليمية واقتصادية وعمرية ٢ , ١٦.

١٣- مرض أحد الزوجين ١٠٪.

ومن اللافت للانتباه هنا أن الأسباب التي شرع من أجلها الطلاق في الإسلام قد تراجعت جدًّا في القائمة، فنجد مثلًا أن عدم الإنجاب هو

السبب العاشر في الترتيب، ومرض أحد الزوجين هو السبب الثالث عشر والأخير، أما بالنسبة لأسباب الطلاق في مصر حسب نتائج دراسات الجهات المختصة:

- فهناك دراسة قام بها المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية تقول أنه هناك ٧٠ ألفا إلى ٩٠ ألفا حالة طلاق سنويًا وللعجب أن الكثير منها بسبب انجذاب الأزواج إلى فتيات الفيديو كليب والإعلانات!! حقيقة كنت أرى أن هذه المنتجات الإعلامية مشكلة أخلاقية واجتماعية كبيرة، لكني لم أتخيل قط أن المشكلة تتفاقم وتصل إلى حد خراب البيوت إلى أن سمعت بهذه الدراسة.

- كما قام الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء أيضًا بدراسة أخرى أسفرت عن هذه النتائج:

٤٢٪ من حالات الطلاق بسبب ضيق موارد الرجل أي بسبب المادة، ٢٥٪ بسبب تدخل الأهل، ١٢٪ بسبب سلوك أحد الزوجين السيئ.

إضافة إلى دراسة أخرى عن عام ٢٠٠٥م من نفس المصدر تقول: إن أهم أسباب الطلاق في الزيجات الحديثة هو:

١- صعوبة التفاهم بين الزوجين.

٢- الاختلاف والشجار الدائم.

٣- تأخر الحمل (مع مراعاة أننا نتكلم عن زيجات يقل عمرها عن ٣ سنوات).

أما د. محمد المهدي استشاري وأستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر، فله أسبابه التي ذكرها بخصوص ارتفاع عدد حالات الطلاق، وهي:

١- العيوب الشخصية لأحد الزوجين: حيث أفاد الدكتور أن هناك بعض الشخصيات التي تعاني وتكون سببًا للمعاناة في العلاقات الزوجية مثل:

أ- الشخصية البارانوية: وهو الشخص الشكاك والغيور جدًّا.

ب- الشخص النرجسي: وهو شخص أناني لا يجيد التضحية أو التناول أو حتى التفكير في الآخرين واحتياجاتهم.

ج- الشخص الهستيري: شخص درامي استعراضي، له مظهر جذاب جدًّا وخادع جدًّا بالرغم من الخواء الداخلي، وهو شخص يجيد تمثيل العواطف رغم بروده العاطفي، ولا يتحمل المسئولية، فهو شخص للعرض فقط وليس للحياة.

د- الشخص الاعتمادي: شخص سلبي، ضعيف، متطفل ولا يأتي بأي خير أينما وجد، فهو دائمًا يعتمد على الآخرين.

ويقول الدكتور أن هذه الشخصيات موجودة ضمن البشر منذ قديم الأزل، لكن المشكلة ازدادت هذه الأيام لعدة أسباب:

- ما يرتديه الناس من أقنعة تخفي حقيقتهم، والذي أصبح منتشرًا هذه الأيام.
- صعوبة معرفة الزوجين لبعض حق المعرفة قبل الزواج.

* صعوبة الوصول إلى حقيقة عن طريق السؤال، حيث ضعفت العلاقات والمعرفة بين الناس، وكثر الغش والتدليس.

٢- عدم القدرة على التوافق والتكيف: خاصة عند وجود صورة خيالية في ذهن كل شخص عن شريك حياة المستقبل، والتي يصعب تحقيقها في الواقع، فعندما تلتقي الحقيقة مع الخيال تبدأ المشكلة إذا لم نستطيع التكيف مع ما هو واقعي.

٣- غياب الحب الحقيقي، والغيرة الشديدة.

٤- تدخل الأهل.

٥- عدم نضج الزوجين واعتمادهم على الأسرة الكبيرة.

٦- المشاكل الجنسية: من عدم قدرة الأزواج على المعاشرة، إلى ضعف بعض الرجال، إلى برود بعض النساء، إلى عدم التوافق الجنسي بين الزوجين، وحتى بعض الأمراض الجنسية المعدية، وأكثر هذه المشاكل خطورة هو الجهل الجنسي الذي قد يرافق الزوجين من بداية الزواج حتى يوصلهم إلى باب المأذون مرة أخرى.

ويقول الدكتور إن هذا السبب هو من أخطر وأخفى الأسباب ففي (٧٠ – ٩٠٪) من حالات الطلاق يكون السبب مشكلة جنسية في حين أنه ظاهريًا نجد الزوجين يشكون من أشياء أخرى سطحية ولا يتحدثون أبدًا عن المشكلة الأساسية إلا عندما تضطرهم الظروف أحيانًا كما في العيادات النفسية، أو داخل ساحات القضاء.

الفصل الثاني

محاولة للفهم

أما في هذا الفصل فسيكون الكلام أقرب إلى بيوتنا نحن كمصريين بالذات لأني قمت بعمل استقصاء رأي بجهدي المتواضع على عينة عشوائية من داخل مجتمعنا نحن وتحت الظروف الراهنة، أي في هذا العام تحديدًا وليس من أعوام أو عقود مضت.

وفي البداية أحب أن أوضح أن هذا الاستقصاء لا يعتبر دراسة موثقة أو خاضع لأي معايير أكاديمية من أي نوع لذا فهو لا يمكن تعميمه على هذا الجيل أو على مجتمعنا ككل إنما يمكن اعتباره مجرد مؤشر أو (جس نبض) كما يقال كمحاولة للتعرف على الواقع من أرض الواقع لا من الكتب أو الوثائق... فلنعتبر سويًا هذا الاستقصاء مجرد محاولة للفهم.

وأريد أن ألفت نظر القارئ إلى أنه لم يتم الإجابة على كل الأسئلة الواردة في الاستقصاء من كل الأفراد الذين تم اختيارهم لذا فسنذكر هنا رأي من أجاب فقط، فمثلًا لو افترضنا أن هناك سؤال يجاب عنه بنعم أو لا فمن المفروض أننا لو جمعنا نسبة (نعم) مع نسبة (لا) تصبح ١٠٠٪ إلا أنه في الواقع لن يتوفر ذلك في جميع الإجابات لأن هناك بعض الأسئلة التي فضل بعض الأشخاص عدم الإجابة عنها وهذا شيء لا يد لنا فيه.

ومن الأشياء التي لفتت انتباهي أثناء فحص نتائج هذا الاستقصاء نقطتين رأيت أن يجدر الإشارة إليهما:

أولاً: أن نسبة الرجال المشاركين في الاستقصاء أقل من نسبة السيدات بكثير حوالي الثلث إلى الثلثين وفي الحقيقة لا أعرف سببًا لذلك ولكني حاولت البحث عن السبب وأعتقد في تصوري الخاص أن ذلك ربما:

١- لأن الكثير من الرجال لا يهتم بمثل هذا النوع من الاستقصاءات والدراسات لهذا فربما رفض بعض الرجال المشاركة.

٢- أو لأنهم كانوا أقل من السيدات بشكل طبيعي وغير مقصود في الأماكن التي تم توزيع الاستقصاء فيها.

٣- أو لأن الرجال أقل رغبة في الحديث عن حياتهم الزوجية والعائلية من السيدات لذا فربما اعتقد البعض أن هذا وقت وجهد لا طائل منه بالنسبة له.

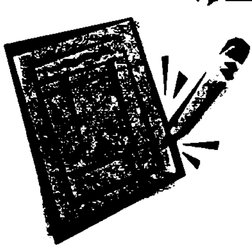
وعمومًا أيا كان السبب فنسبة الثلث ليست بالنسبة الضعيفة وسننقل رأيهم وإجاباتهم كما هي على كل الأحوال.

ثانيًا: أن نسبة حالات الطلاق والترمل قليلة جدًّا بين المشاركين في الإجابة على الاستقصاء وهذا أيضًا قد يرجع إلى أنهم بالفعل كان عددهم قليل مصادفة في أماكن التوزيع أو لأن أكثرهم فضل السكوت وعدم فتح الجروح والكلام عن الماضي.

فقد كان الاستقصاء يشمل أسئلة موجهة إلى أربع فئات كل على حدة الفئة الأولى فئة (من لم يسبق لهم الزواج)، والثانية (فئة المتزوجون)، والثالثة (فئة المطلقون والمطلقات)، والأخيرة هي فئة (المترملين والمترملات) إلا أنه نظرًا إلى أن عدد المشاركين من الفئة الثالثة والرابعة كان ضئيلًا بحيث لا يصلح لأخذ فكرة شاملة أو رأي عام فقد فضلت استبعاد هاتين الفئتين من أسئلة الاستقصاء ومن إجاباته... والأمر لله.

والآن كفانا تقديمًا لما نريد الخوض فيه ولنبدأ بعرض الأسئلة التي شملها الاستقصاء أولا فربما تريد أنت عزيزي القارئ إجابته بنفسك أو الاستفادة منه بشكل شخصي.

أسئلة الاستقصاء:



أولا: أسئلة عامة:

١- النوع:

ا) ذكر ٢) أنثى.

٢- الفئة العمرية:

١) ٢٠ – ٣٠، ٢) ٣٠ – ٤٠، ٣) ٤٠ – ٥٠، ٤) ٥٠ فأكثر.

٣- مستوى التعليم:

١) دون المتوسط ٢) متوسط ٣) جامعي ٤) دراسات عليا.

٤- الوضع المالي:

١) منخفض ٢) متوسط ٣) مرتفع.

٥- الحالة الاجتماعية:

١) أعزب ٢) متزوج ٣) أرمل ٤) مطلق.

٦- عدد الأولاد إن وجد:.........................

٧- هل سبق ومررت بتجارب عاطفية قبل الزواج؟

١) نعم ٢) لا.

٨- هل سبق وكانت لك تجربة خطبة لم تتم قبل الزواج؟

١) نعم ٢) لا.

٩- كيف أثرت فيك هذه التجارب السابقة؟

١) إيجابيًّا ٢) سلبيًّا ٣) لم تؤثر.

ثانيًا: إذا كنت لم يسبق لك الزواج:

١- ما هي الطرق المتاحة للتعارف بين الزوجين في رأيك.

٢- ما هي أنجحهم من وجهة نظرك؟ ولماذا؟

٣- هل تجد الحب قبل الزواج شرط أساسي للزواج الناجح؟

٤- هل ترى أن الزواج تجربة مخيفة؟ وما الذي يخيفك فيها؟

٥- ما هي أهم أسباب نجاح الزواج في رأيك؟

٦- وما هي أسباب فشله؟

٧- ما هو السن المناسب للزواج في رأيك؟

٨- هل هناك عقبات تحول دون الزواج الناجح في مجتمعنا في رأيك؟ وما هي؟

٩- ما هي أهم صفات الزوج المناسب في رأيك؟

١٠- ما هي أهم صفات الزوجة المناسبة في رأيك؟

ثالثا: من سبق له الزواج:

١- مدة الزواج..............................

٢- طريقة التعارف..............................

٣- هل سبق الزواج حب؟ وما طول هذه الفترة؟

٤- ما طول فترة الخطبة؟

١) لا توجد　　　　٢) أقل من ٦ أشهر

٣) ما بين ٦ أشهر – سنة　　　　٤) أكثر من ذلك.

٥- بصراحة كم تعطي زواجك كزواج ناجح ترضي عنه؟

١) أقل من ٢٥٪　　　　٢) ٢٥ – ٥٠٪　　　　٣) ٥٠ – ٧٥٪

٤) أكثر من ٧٥٪　　　　٥) أكثر من ٩٠٪.

٦- ما هي أهم أسباب نجاح زواجك؟

٧- وما هي أهم أسباب الخلافات فيه؟

المال – العلاقة الحميمة – العلاقات الاجتماعية بالآخرين – تربية الأولاد – مشاكل الإنجاب – تغير أحد الزوجين – اختلافات الطباع – تدخل الأهل – العمل – عيوب شخصية في أحد الزوجين – تزييف بعض الحقائق – أشياء أخرى واذكرها........................

٨- هل هذا هو أول زواج لك؟

٩- كم كان عمرك عند بداية الزواج؟

١٠- ما هو السن المناسب للزواج في رأيك؟

١١- هل تتناسب حقيقة الزواج مع الصورة التي كانت في خيالك؟

١) نعم ٢) أفضل ٣) أسوأ

١٢- هل تؤمن بأن الحب إما أن يأتي من أول لحظة أو لا يأتي أبدًا؟

١) نعم ٢) لا

١٣- هل ترى أن الحب قبل الزواج ضرورة لنجاح الزواج؟

١) نعم ٢) لا

١٤- ما هي نسبة تواجد الحب في زواجك؟

١) أقل من ٢٥٪ ٢) ٢٥ – ٥٠٪

٣) ٥٠ – ٧٥٪ ٤) ٩٠٪ فأكثر.

١٥- ما هي نسبة التفاهم في زواجك؟

١) أقل من ٢٥٪ ٢) ٢٥ – ٥٠٪

٣) ٥٠ – ٧٥٪ ٤) ٩٠٪ فأكثر.

١٦- هل هناك ميول أو أفكار مشتركة بينك وبين الطرف الآخر؟

١) لا ٢) قليل ٣) كثير

١٧- هل حياة والديك الزوجية كانت سعيدة في رأيك؟

١) نعم ٢) لا ٣) إلى حد ما.

١٨- هل حياة والديّ شريك حياتك كانت سعيدة من وجهة نظرك؟

١) نعم ٢) لا ٣) إلى حد ما.

١٩- هل تجد نفسك تتصرف كما تصرف والديك في زواجهم؟

٢٠- هل تحاول تغيير نفسك وإصلاح عيوبك بصراحة؟

٢١- هل تحاول تغيير وإصلاح عيوب الطرف الآخر؟

٢٢- هل ترى أنه من الأفضل للحياة الزوجية التغاضي عن العيوب أم دراستها ومناقشتها؟

٢٣- ما هي أسباب نجاح أي زواج في رأيك؟

٢٤- إذا كان هناك طرف مسئول بشكل أكبر عن إصلاح حياتك الزوجية فمن يكون أنت أم الآخر؟

٢٥- في رأيك من يقوم فعلًا بالجهد الأكبر لإسعاد حياتكم أنت أم الآخر؟

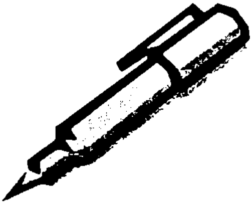
٢٦- هل تعتقد أن حياتك ستكون أفضل مع شخص آخر مختلف؟

١) نعم ٢) لا ٣) ربما

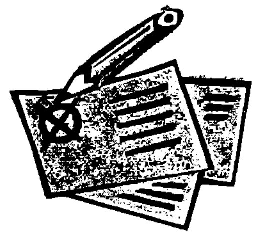
٢٧- في حالة أنك تشعر في الرغبة في الانفصال ولكنك لا تستطيع ما الذي يمنعك؟

١) الأولاد ٢) المال ٣) نظرة المجتمع

٤) الخوف من تجربة جديدة ٥) أسباب أخرى وما هي؟



*** ملحوظة لا تجب عن السؤال السابق إلا في حالة الرغبة في الانفصال.**



النتائج

والآن وبعد ما قرأت الأسئلة بنفسك هل تريد معرفة ما توصلنا إليه من نتائج؟ أنا نفسي كنت أتحرق شوقًا لمعرفة حقيقة كل ما يقال عن الزواج في مجتمعنا هل هو فعلًا صحيح؟ أم أنه كلام مجرد كلام.

أولاً: نتائج مقدمة الاستقصاء:

بعد استبعاد الأرامل والمطلقين أصبحت النتائج كالآتي:

- شارك الرجال بنسبة ٢٧٪ من المشاركين بينما كانت نسبة السيدات والآنسات هي ٧٣٪ من إجمالي المشاركين.
- كانت نسبة المتزوجين ٥٥٪ من المشاركين بينما كانت نسبة من لم يسبق لهم الزواج ٤٥٪.
- اختلفت الشرائح العمرية بين المشاركين فكانت نسبة المشاركين ما بين (٢٠ - ٣٠) سنة هي ٤٤,٥٪ ومن (٣٠ - ٤٠) سنة، ١٩,٥٪ ومن (٤٠ - ٥٠) سنة ١٥٪ أما ٥٠ عام فأكثر كانت نسبتهم ١٤٪ أما بقية المشاركين فقرروا عدم ذكر أعمارهم.
- إما بالنسبة لمستوى التعليم فكانت نسبة التعليم العالي أكثر من ٦٠٪ من المشاركين.

✍ وإجابة على سؤال (هل مررت بتجارب عاطفية قبل من قبل؟) أجاب عنه ٤٧٪ من المشاركين بنعم و٣٩٪ بلا والباقي لم يجب.

✍ وسؤال (هل مررت بخطبة لم تتم من قبل؟) أجاب عنه ٢٧٪ بنعم و٦٢٪ بلا والباقي لم يجب.

✍ أما عن تأثير تلك التجارب على من مر بها من المشاركين فكانت النتائج أن ١٧٪ قالوا أنها كانت لها تأثير سلبي عليهم و٢٧٪ قالوا أنها أثرت بشكل إيجابي و٥٥٪ قالوا إنها لم تؤثر بأي شكل من الأشكال.

ثانيًا: نتائج الجزء الخاص بـ [من لم يسبق له الزواج]:

في هذا الجزء أردنا أن نعرف تصور الشباب عن الزواج ومقومات نجاحه وهم لا زالوا على البر لنعرف مدى التوافق بين هذه الأفكار وبين الحقيقة وهل فعلًا الشباب قبل الزواج يعيش في الأحلام والأوهام ولا يفيق إلا بعد الاصطدام بصخرة الواقع؟

✍ كان رأي الشباب الذين لم يتزوجوا من المشاركين أن أنجح طرق التعارف بين المقبلين على الزواج هي الطرق التقليدية أي العائلية أو عن طريق معارف أو مثلما يقال (زواج الصالونات) وذلك بنسبة ٣٨٪ وهذه نسبة كبيرة، إلى حد ما تفاجأت بها شخصيًا فعلى الرغم من كل الشعارات الثورية التي تندد بمثل هذه الطريقة إلا أنه لا زالت نسبة لا بأس بها من الشباب تراها أفضل وأنجح

طريقة للتعارف.

والشيء الثاني الذي فاجئني أيضًا أن التعارف الشخصي بين المقبلين على الزواج مثل الدراسة أو العمل أو النادي كان هو أنجح الطرق بنسبة ٣٨٪ أيضًا أي بنفس نسبة التعارف التقليدي وهذا شيء لم أتوقعه مطلقًا في عصر الانفتاح هذا الذي نحياه.

وكانت لبقية الطرق نصيبًا أيضًا من الإجابات إلا أنه نصيب ضعيف لكل منهم على حدة، لكن لفت انتباهي أن التعارف عن طريق (الإنترنت) وروده بشكل ليس بقليل كما ورد ذكر التعارف عن طريق (المسجد) أيضًا أكثر من مرة وهذا شيء أعتقد أنه ظهر مؤخرًا على مستوى الطريقتين، فقلما كنا نسمع عن مثل هذه الطرق من ٢٠سنة فقط مضت.

وكان هناك بعض الإجابات الغريبة نوعًا، التي رأيت من الواجب الإشارة إليها فقد ورد ذكر (مكاتب التزويج) مثلًا فعلى الرغم من دوائر الشك الكثيرة حول مثل هذه المكاتب إلا إنه لا نستطيع أن ننفي وجود بعض الأماكن المحترمة لهذا الغرض.

كما أني قرأت هذه الإجابة ولم أصدقها فقررت عرضها على القراء ربما يصدقوها هم فقد ذكر أحد المشاركين التعارف عن طريق (التليفون) كأنجح طرق التعارف....صدق أو لا تصدق!!

بالإضافة إلى (إعلانات الزواج) أيضًا فقد ظهرت ضمن الإجابات مرة أو مرتين وهذه بالطبع نسبة لا تذكر إلا أنها استوقفتني فهل أصبح

التعارف صعبًا إلى هذه الدرجة بحيث يدفع البعض إلى تصديق إعلان في جريدة يقول (سمراء فاتنة لديها شقة ترغب في الزواج)؟!!

- أما عن وجود الحب قبل الزواج كشرط أساسي لنجاحه فأجاب ٦٤٪ من المشاركين بلا بينما أجاب ٢٣٪ فقط بنعم والفرق واضح بين النسبتين، إذًا هناك وعي بأن (ما نراه في الأفلام) ليس ضرورة حتمية لحدوث زواج موفق وبداية مبشرة.
- واختيار المقولة أن (الشباب خايف يتجوز) سألنا هل فعلًا الزواج تجربة مخيفة لمن لم يسبق له الزواج؟ فكانت الإجابة لا بنسبة ٥٩٪ ونعم بنسبة ٣٨٪ على الرغم من أن من قالوا نعم أقل ممن قالوا لا إلا أن الخائفين من الزواج نسبة لا يستهان بها، فحسب ما ورد في الاستقصاء اختلفت أسباب الخوف من الزواج إلا أن أكبر سبب بحسب مرات تكراره في الإجابات هو الخوف من المسئولية، لكن، هل يا ترى هذا لأن المسئولية ضخمة بالفعل كما يصورها البعض؟ أم لأنه ببساطة أولادنا نشئوا بشكل جعل منهم غير قادرين على تحمل المسئولية؟ وإن كان ذلك كذلك فعلى من يقع الخطأ في هذه الحالة؟ على الشباب أم على من ربى هذا الشباب؟ أترك الإجابة على هذا السؤال للقارئ.

وجاء في المرتبة الثانية بعد الخوف من المسئولية الخوف من الفشل وكثرة السماع عن مشاكل الأزواج وارتفاع معدلات الطلاق في المرتبة

الثالثة، وجاء بعدهم الخوف من المجهول ثم الخوف من عدم التوافق، وأخيرًا الخوف من عدم استمرار الحب بعد الزواج.

✍ وعندما سألنا ما هي أهم أسباب نجاح الزواج في تخيلك أيضًا تنوعت واختلفت الإجابات إلا أن ٦٧٪ من الإجابات كانت أن التوافق هو أهم سبب واختلف تعبير كل شخص عن هذا التوافق فمنهم من قال التقارب العلمي والثقافي ومنهم من قال التقارب الاجتماعي ومنهم من قال التفاهم والتشابه في التفكير ومنهم من قال تشابه المبادئ والأهداف، أيًا كانت الكلمات المستخدمة إلا أن هذا يعني شيئًا هامًّا ألا وهو أن الشباب يعي تمامًا أهمية التوافق والتكافؤ وأنه يجعله رقم واحد قبل أشياء كثيرة مثل العاطفة مثلًا.

وجاء التدين في المرتبة الثانية بعد التوافق في أسباب النجاح حيث قال ٢٨٪ من الشباب أنه أهم عامل من عوامل نجاح الزواج وهذا أيضًا شيء رائع لم أكن أتوقعه، وعلى فكرة عندما أقول أني فوجئت بشيء جيد أو لم أتوقع إجابة منطقية ليس معنى هذا أني في هجوم على الشباب أو أني لا أنتظر منه إلا الرديء، إنما هذا يعني عكس ذلك تمامًا ففي هذا رد صادق وواقعي على كل من يريد أن يلصق التهم بهذا الجيل والذي أعتبر نفسي منه.

ثم جاء الحب في المرتبة الثالثة واختلف التعبير عنه أيضًا فهناك من قالها بصراحة (يجب أن يكون هناك حب)، وهناك من قال مودة، وهناك من

اكتفى بوجود ألفة.

وفي هذا أيضًا مفاجأة سارة، فعلى عكس ما يقال عن شباب اليومين دول أنهم لا يفكرون ولا يعملون عقولهم فها هي النتيجة تثبت أن الكثير منهم يقدم العقل والمنطق على المشاعر التي قد تضلل الطرق أحيانًا.

وكان هناك بعض الإجابات الأخرى الجميلة حقًّا، فهناك من قال: إن أهم أسباب نجاح الزواج هو (محاولة كل طرف إسعاد الآخر)، فإن البر لا يبلى كما ذكر في الإجابة، وهناك من قال: إن الصدق والصراحة في العيوب قبل المميزات من أهم أعمدة البيت القوي.

✍ وعندما سألنا عن أسباب فشل الزواج من وجهة نظر من لم يتزوج بعد تصدر (عدم التفاهم) القائمة بنسبة ٤٩٪ وجاء بعده (عدم التدين) بنسبة ١٨٪ وعلق أحد المشاركين على ذلك بجملة قال فيها: (من لا يراعي حق ربه هل سيراعي حق شريك حياته؟).

وجاء في المرتبة الثالثة (سوء الخلق) بأشكاله المختلفة من خيانة وكذب وغدر وغش أو خداع، كما اعتبر البعض السلبية من أحد أهم أسباب فشل الزواج، كذلك حظي تدخل الأهل بنصيب غير قليل من الإجابات وجاء بعده الغيرة والعناد، وتصلب الرأي والأنانية، وأخيرًا إفشاء الأسرار.

✍ أما عن السن المناسبة للزواج فأجمع كل المشاركين على أنه في الإناث ما بين (٢٠ - ٣٠) سنة هو أفضل، لكن اختلفت الآراء بالنسبة للذكور، فقد رأى ٤٣,٥٪ من المشاركين أن ٢٠ سنة

فأكثر هو السن المناسب، وقال ٣١٪: إنه ٢٥سنة فأكثر، و٨٪ فقط قالوا: إنه ٣٠سنة فأكثر.

- وعندما أخذنا الآراء حول العقبات التي تحول دون الزواج الناجح في مجتمعنا كانت ٢٨٪ من الإجابات هي (المادية والتكاليف الباهظة)، و٢٦٪ من الإجابات كانت تقول أن (عادات وأفكار خاطئة) في مجتمعنا هي السبب، وعبر البعض عن هذه العادات بـ (سطحية تربية الشباب) بحيث أصبحوا غير أهل لفتح البيوت، وعبر عنها البعض الآخر بـ (فكرة الشباب الخاطئة عن الزواج) كما عبر آخرون عن هذه الأفكار بـ (المجتمع الذكوري وتسلط الرجال) على حد التعبير.

١٣٪ من الآراء كانت تقول إن (قلة التدين) و (البعد عن الأخلاق) من أهم العقبات التي تحول دون الزواج الناجح وهناك تعليق جميل على هذه النقطة فقد كانت إجابة إحدى المشاركات أنه للأسف لا يوجد الآن من يعمل بالحديث الشريف الذي يحث على «حب لأخيك كما تحب لنفسك» فهي ترى أن أنانية كل شخص خاصة مع ابتعاده عن الالتزام بالدين والخلق هي أهم عقبات نجاح الزواج في عصرنا هذا.. وجهة نظر تحترم.

كما قال ٨٪ من الشباب أن (قلة فرص التعارف) من أهم عقبات الزواج وهذا الرد أيضًا فاجأني، فأنا أعتقد كما يعتقد الكثيرون أن هذا

العصر لم يسبقه عصر آخر في كثرة طرق التواصل والتعارف بين الناس حتى ولو في بلاد مختلفة، لكن من الواضح أن هذا أيضًا لم يمنع من وجود عزلة حقيقية بين البيوت وبعضها وبين أسر العائلة الواحدة، حتى أنه أصبح من الصعب على المقبلين على الزواج من شباب نفس العائلة التعرف على بعضهم البعض.

وظهر رأي آخر بنسبة ضئيلة أي نعم، إلا أنه سبب يستحق الالتفات إليه وهو (الإعلام الفاسد) كما قال صاحب الرأي فقال: إن كثرة ما نشاهده من أغاني وأفلام ومشاهد تتكلم فقط عن الحب والرومانسيات والعواطف أصبحت تلك هي الفكرة السائدة والوحيدة عن الارتباط بين شخصين والتي تختلف كثيرًا عن حقيقة الارتباط المسئول والناضج بين الزوجين، لهذا عزف الكثير عن الواقع وظل ينتظر واهمًا تحقق الخيال.

كما جاء (الخوف من الارتباط) كسبب أخير في قائمة عقبات الزواج الناجح.

● وعندما سألنا الشباب (رجالًا ونساء) عن مواصفات الزوج المناسب من وجهة نظرهم، جاء التدين في المرتبة الأولى وبنسبة ٥٤٪ وهذا يعني أن الكثير من شبابنا حتى ولو أبدوا عدم التزام إلا إنهم مدركين تمامًا لأهمية تمسك الشخص بربه ودينه وبالخلق القويم وإلا فلا رادع عن أي خلل أكبر من ذلك.

✍ وجاءت صفة (تحمل المسئولية) في المرتبة الثانية بنسبة ٣١٪ وهذا

أيضًا يعني أن فكرة (الشاب الروش الفرفور) لم يعد لها نفس الرونق، فالفتيات يشترطن أن يكون زوج المستقبل راجل ومسئول قبل أي شيء آخر.

وجاء الرجل الحنون في المرتبة الثالثة من بين المواصفات وبنسبة غير قليلة أيضًا وذلك تحطيمًا لفكرة أن الرجل القوي والرجل الحنون لا يجتمعان في شخص واحد، وجاءت بعد ذلك مواصفات كثيرة منها: (التفهم والاحتواء) (الكرم) (قوة الشخصية والقيادة) (الطموح والعزيمة) (والطيبة).

وكانت إحدى المشاركات قد أجابت على هذا السؤال بإجابة أنيقة جدًّا وهي:

من ذا الذي أتذلل إليه محبة لا قهرًا ... فأقول لا أبيت حتى ترضى
أين الذي أكون له أمة ... فيرأف بي ويكن لي هو ودًّا

✍ أما عن مواصفات الزوجة المناسبة فأيضًا جاء (التدين) على رأس هذه المواصفات بنسبة ٥١٪، وأيضًا جاءت صفة (تحمل المسئولية) في المرتبة الثانية تلا ذلك (التفهم) و(الصبر)، وأيضًا (الزوجة الحنونة) كانت مطلب عدد لا بأس به من المشاركين، و(الذكاء) و (تفتح الذهن) أيضًا صفات ورد ذكرها، وللغرابة فقد تراجع (الجمال) كصفة أساسية في الزوجة عما توقعت فكانت هذه صفة أساسية فقط عند ١٣٪ من المشاركين بالرأي في حين

كان (الاهتمام بالمظهر) و(الحفاظ على الشكل العام) هو صفة أساسية لدى من هم أكثر ممن اشترطوا الجمال.

كما جاءت صفة (متطورة) و(محبة للعلم) في بعض الإجابات وللحقيقة هذه صفة لم أتوقعها أيضًا، ولكنها بشرة خير، فهناك من الشباب من يفكر في أهمية تطوير زوجته أيضًا وليس نفسه فقط.

أما عن المواصفات الغريبة التي لفتت انتباهي كان على رأسها (انقيادية)، فلا أعرف هل هذه صفة محمودة حقًّا؟ وما هي طبيعة ذلك الشخص الذي يشترط ذلك في زوجة المستقبل؟

كذلك كانت هناك إجابة (مضحية وتؤثر على نفسها) الإيثار والتضحية صفات لا يمكن الاختلاف حول قدرهما العظيم، لكن ترى أي شخص هذا الذي يبدأ حياته ويبنيها على أساس أن الطرف الآخر سيضحي ويتخلى عما يريد دائمًا وإلا فلا؟

ثالثًا: نتائج الجزء الخاص بـ[المتزوجين]:



- نسبة المتزوجين من المشاركين كانت كما قلنا من قبل ٥٥٪، ٣٠٪ منهم مدة زواجهم أقل من ١٠ سنوات أما الباقي فأكثر من ذلك.
- في ٥٤٪ منهم كان التعارف بين الزوجين بالطريقة التقليدية و٣٢٪ منهم كان التعارف بشكل شخصي عن طريق دراسة أو

عمل أو مسجد أو حتى نادي.

✍ وعندما سألنا هل سبق الزواج حب؟ أجاب ٣٤٪ منهم بلا، بينما كانت إجابة النسبة الأكبر ٤٢٪ هي نعم، وتراوحت مدة هذا الحب ما قبل الزواج ما بين ٣ أشهر إلى سنة أو سنتين وفي بعض الحالات إلى ٦ سنوات.

✍ أما بالسؤال عن وجود فترة خطوبة من عدمه وما طول هذه الفترة أجاب ١٠٪ بأنه لم تكن هناك خطوبة، و٨٪ بأن الخطوبة كانت أقل من ٦ أشهر و٢٦٪ بأن الخطوبة كانت أكثر من سنة، أما الأغلبية العظمى وبنسبة ٤٤٪ كانت فترة الخطوبة لديهم ما بين ٦ أشهر إلى سنة.

✍ وعندما حاولنا الدخول في صميم الموضوع، سألنا: بصراحة كم تعطي زواجك كزواج ناجح ترضى عنه؟

كانت الردود كالتالي: ١٠٪ قالوا: إنهم غير راضين عن زواجهم (نسبة الرضا أقل من ٢٥٪)، و٦٪ قالوا/ إنهم راضون بنسبة من (٢٥ – ٥٠٪)، و١٢٪ كانت نسبة رضاهم ما بين (٥٠ – ٧٥٪)، و٣٠٪ كانوا راضين بنسبة ٧٥٪ فأكثر، أما الخبر السار فهو أن ٣٢٪ من المشاركين نسبة رضاهم عن زواجهم هي ٩٠٪ فأكثر.

والجميل في هذا السؤال أنه لو افترضنا أن نسبة الرضا عن الزواج في الحالات المعتدلة يجب أن تكون أكبر من ٥٠٪ إذًا فبعملية جمع بسيطة

يتضح لنا أنه تقريبًا ٧٤٪ من المشاركين راضون عن زواجهم، ولكن بدرجات متفاوتة.

✍ ثم حاولت بعد ذلك الربط بين نسبة الرضا عن الزواج ووجود علاقة حب مسبقة لفهم هل أضاف هذا الحب إلى الزواج ودعم فعلًا من سعادة الزوجين أم لا، فوجدت أن هناك علاقة إيجابية فيما يخص المشاركين في الاستقصاء بين وجود الحب وبين الرضا عن الزواج ففي ٣٢٪ من الزيجات التي سبقها حب، كانت نسبة الرضا فيه أعلى من ٧٥٪، بينما كانت في ٢٪ منهم نسبة الرضا ما بين (٥٠ – ٧٥٪)، أما عن الغير راضين عن زيجاتهم والتي سبقها علاقة حب كانت نسبتهم ٨٪ حيث إنهم كانوا راضون عن زواجهم بنسبة تقل عن ٢٥٪.

وفي المقابل حاولت بحث العلاقة بين وجود الرضا في الزواج وعدم وجود علاقة حب مسبقة فوجدت أن ٢٢٪ ممن لم يتزوجوا عن حب راضون عن زيجاتهم بنسبة أكبر من ٧٥٪ بينما في ١٠٪ منهم كانت نسبة الرضا لا تتجاوز ٥٠٪.

✍ كذلك حاولت الربط بين وجود فترة خطبة معقولة نوعًا وهي ٦أشهر فأكثر وبين نسبة الرضا عن الزواج، فوجدت أن في ٥٤٪ من الحالات التي كانت فيها فترة الخطبة ٦ أشهر أو يزيد كانت نسبة الرضا عن الزواج أكثر من ٧٥٪.

وفي المقابل أيضًا بالبحث فيمن قلت خطبتهم عن ٦ أشهر فأكثر وبين نسبة الرضا عن الزواج فوجدت أن في ٥٤٪ من الحالات التي كانت فيها فترة الخطبة ٦ أشهر أو يزيد كانت نسبة الرضا عن الزواج أكثر من ٧٥٪ بينما في ١٤٪ من هذه الحالات كانت نسبة الرضا أقل من ٧٥٪.

وفي المقابل أيضًا بالبحث فيمن قلت فترة خطبتهم عن ٦ أشهر أو ممن لم يكن لديهم أصلًا فترة خطبة كان ١٠٪ منهم راضون عن زواجهم بنسبة أعلى من ٧٥٪ و١٠٪ أيضًا راضون بنسب أقل من ذلك.

- ✍ واختبارًا لمصداقية الاعتقاد السائد بأن الأجيال السابقة أكثر رضا عن زواجها من الأجيال الحالية من المتزوجين بحثنا العلاقة بين السن ونسبة الرضا عن الزواج فوجدنا أنه في ٦٣٪ ممن هم أكبر سنًّا من ٤٠ عام راضون عن زواجهم بنسبة أعلى من ٧٥٪ بينما ٢٢٪ فقط ممن هم تحت سن الأربعين هم الذين كانت نسبة رضاهم عن زواجهم أعلى من ٧٥٪ أي أنه لكل ٣ أزواج راضون من الأجيال السابقة زوج واحد من الجيل الحالي.. لا تعليق!!
- ✍ أما عندما سألنا عن أسباب نجاح الزواج من وجهة نظر المشاركين كانت النتائج ٣٦٪ منهم قالوا: (التفاهم والتقارب) عبر البعض عن ذلك بالتفاعل الإيجابي بين الزوجين والبعض بالحوار والبعض الآخر بتصفية المشكلات والخلافات أولا بأول.

جاء التدين في المركز الثاني بعد التفاهم وبنسبة ٢٠٪ وعبر عنه البعض

بكلمة تقوى الله في شريك الحياة أو بالالتزام بتعاليم الدين في معاملة الزوج أو بالخلق الحميد ومراقبة الله في ذلك بضمير.

وجاء الحب في المركز الثالث بنسبة ١٨٪ إلا أنه كثيرًا ما عبر عنه بلفظ المودة أو الألفة وليس بكلمة الحب فقط.

ثم جاء الاحترام بعد ذلك بنسبة ١٦٪ ثم إسعاد الطرف الآخر بنسبة ٤٪ كما ورد ذكر أسباب أخرى أيضًا مثل (الرضا) (الصبر) (الصدق والصراحة) (الطاعة) (حسن المعاشرة) وأخيرًا (التنازل عن الطموح الشخصي لمصلحة الجميع).

وعندما بحثت بين من تزوجوا عن حب عما إذا كان الحب عندهم سببًا لنجاح الزواج أم لا كانت النتيجة نعم في ٢٤٪ منهم بينما في ١٤٪ منهم لم يرد ذكر الحب كسبب من أسباب النجاح.

- وبالسؤال عن أهم أسباب الخلاف بين الأزواج كان العامل الأول وبلا منازع هو (اختلاف الطبع) بنسبة ٣٠٪ بينما اشترك في المركز الثاني ٣ عوامل لهم نفس النسبة وهي ١٨٪ لكل منهم ألا وهي: (الماديات) (تربية الأولاد) و(العلاقات الاجتماعية بالآخرين) والتي يندرج تحتها العلاقة بالأهل والمعارف والأصدقاء وزملاء العمل، وما إلى ذلك.

ثم جاءت (العيوب الشخصية) في المركز الرابع، تلاها ثلاثة عوامل أيضًا في المركز الخامس وهي: (العمل) (العلاقة الحميمة) و(تزييف بعض

الحقائق بعد الزواج عما قبله)، وفي المركز السادس جاء (تغير أحد الزوجين بعد الزواج)، وبعده جاء (تدخل الأهل في الحياة الزوجية)، وفي الحقيقة توقعت أن يتقدم هذا العامل عن هذا المركز ضمن القائمة من كثرة ما نسمع من مشاكل الأهل مع الأزواج لكن النتيجة التي بين يدي لم تؤيد ذلك.

- أما العامل الذي فعلًا لم أتوقع تأخره إلى هذه الدرجة فهو الخلاف بسبب (الإنجاب)، فالحياة مليئة بحكايات من يرغبون في الإنجاب ولا يستطيعون، ومن لا يرغب في المزيد من الأطفال بينما يخالفه شريكه الرأي لذا كنت أعتقد ظهور هذا العامل بصورة أكبر من ذلك أيضًا.

بالإضافة إلى بعض الأسباب الأخرى مثل الخلاف حول (التدخين) (نظافة البيت) (النقد المستمر) (تعصب الرأي)، أما أغرب الإجابات التي قرأتها كانت الخلاف بسبب (الاستعانة بالدجالين)!!

- ولأخذ فكرة عن أعمار المشاركين عند بداية زواجهم كان ١٠٪ منهم أقل من ٢٠ سنة بينما كان ٥٢٪ ما بين (٢٠ - ٢٥) سنة و٢٦٪ ما بين (٢٥ - ٣٠) سنة و١٠٪ فقط كانت أعمارهم فوق الثلاثين عندما تزوجوا.

- وفي تصورهم كان العمر المناسب للزواج عند ٧٤٪ منهم هو ٢٠سنة فأكثر وعند ١٤٪ منهم العمر المناسب كان ما بين (١٨ -

٢٠) سنة بينما كان رأي ٦٪ فقط هو أن العمر المناسب هو ٣٠ سنة فأكثر، وهذا يعني أننا كمجتمع لا زلنا نفضل الزواج المبكر ونشجع عليه رغمًا عن كل المشكلات التي قد يسببها في كثير من الأحيان إذا كان يفتقر إلى النضج والوعي الكافيان.

✍ ثم سألنا عن مدى تناسب حقيقة الزواج مع الصورة التي كانت في الخيال فأجاب ٦٤٪ من المشاركين بأن الحقيقة متناسبة مع تصوره عن الزواج، بينما أجاب ١٤٪ بأن حقيقة الزواج أفضل مما كان يتصور، وأجاب ١٦٪ بأنه للأسف حقيقة الزواج أسوأ مما كان يتصور.

✍ ثم سألنا: هل تؤمن بأن الحب إما أن يأتي من النظرة الأولى أو لا يأتي أبدًا؟ فكانت إجابة الأغلبية هي لا، وبنسبة كبيرة وهي ٦٢٪ بينما ٢٤٪ فقط هم من قالوا نعم.

✍ وسألنا أيضًا: هل ترى أن الحب قبل الزواج ضرورة لنجاح الزواج أم لا؟ فأجاب أيضًا ٦٢٪ بلا بينما أجاب ٣٤٪ بنعم.

فبحثت بعد فيمن تزوجوا عن حب عما إذا كان حب ما قبل الزواج ضرورة عندهم للزواج الناجح أم لا، فكان الحب ضرورة عند ٤٣٪ منهم فقط، أي أن دور الحب قبل الزواج كعامل أساسي للنجاح تراجع حتى عند من خاض هذه التجربة.

✍ وردًا على (ما هي نسبة تواجد الحب في زواجك؟) تفاوتت

الإجابات بين: ٦٪ يوجد الحب بعد الزواج بنسبة أقل من ٢٥٪ ، ٢٪ بنسبة (٢٥ – ٥٠٪)، و ٣٠٪ يتواجد الحب في زواجهم بنسبة (٥٠ – ٧٥٪)، أما المفاجئة الجميلة أن ٥٨٪ منهم -وهي النسبة الأكبر- قالوا: إن الحب موجود في زيجاتهم بنسبة أكبر من ٩٠٪، بعد هذا أتساءل لماذا إذًا كل هذه الأفكار والأخبار السلبية عن الزواج والمتزوجين؟ فبالرغم من أنه لا يمكنني تعميم تلك النتائج التي بين يدي على مجتمعنا كله إلا أنه باعتبارها نتائج عينة عشوائية من هذا المجتمع فهي مبشرة بالخير وتتعارض إلى حد كبير مع ما هو شائع والذي جعلني دائمًا أتوقع السوء عند فحص النتائج.

- وإمعانًا في تحري الواقع ربطت نسبة تواجد الحب في الزواج وبين وجود حب قبل الزواج أو عدمه فكانت النتائج أنه ٦٧٪ ممن تزوجوا عن حب يوجد الحب في زواجهم بنسبة أعلى من ٩٠٪، بل والمثير للدهشة أن ٨٢٪ -وهي نسبة أكبر من الأولى- ممن لم يتزوجوا عن حب يتواجد الحب في زيجاتهم بنسبة أعلى من ٩٠٪ أيضًا، أين المشكلة إذًا؟ أنا شخصيًا أحاول أن أفهم!!

أما عن من تزوج عن حب ثم أصبحت نسبة تواجد الحب في زواجه أقل من ٢٥٪ فهم نسبة ٥ ,٩٪، وهي على الرغم من أنها نسبة صغيرة إلا أني كنت أعتقد أنها يجب أن تكون صفر٪ فأنا لا أتخيل أن ينحدر مستوى العاطفة بين شخصين إلى هذا الحد، والجدير بالذكر أيضًا أن ثلثي من

يتواجد الحب في زواجهم بنسبة أقل من ٢٥٪ هم من تزوجوا عن حب أصلا هذا أيضًا شيء لم أتوقعه.

✍ وبصرف النظر عن موضوع الحب سألنا عن نسبة تواجد التفاهم في الزواج فكانت النتائج: ١٠٪ من المشاركين نسبة التفاهم في زواجهم أقل من ٢٥٪ و١٠٪ أيضًا نسبة التفاهم لديهم (٢٥ – ٥٠٪) و٣٤٪ منهم يوجد التفاهم لديهم بنسبة (٥٠ – ٧٥٪) أما الخبر السار فهو أن النسبة الكبرى وهي ٤٤٪ من المشاركين كان التفاهم بزواجهم بنسبة أعلى من ٩٠٪.

✍ ولمزيد من الفهم بحثت فيمن تزوج عن حب فوجدت أن نسبة ٦٢٪ منهم يتواجد التفاهم في زواجهم بنسبة أعلى من ٩٠٪ بينما ١٤٪ منهم فقط هم من لديهم التفاهم بنسب أقل من ٥٠٪.

وفي حالة من لم يتزوج عن حب فنسبة ٥٣٪ منهم يتواجد التفاهم في زيجاتهم بنسبة أعلى من ٩٠٪ في حين أنه ٢٩٪ منهم يتواجد التفاهم لديهم بنسب أقل من ٥٠٪.

وهذا يوضح أنه سواء أكان الزواج مع سابق حب أم لا فإن نسب حدوث التفاهم متقاربة جدًّا، أو بمعنى آخر فإن حب ما قبل الزواج ليس شرطًا أساسيًّا لتفاهم ما بعد الزواج.

ثم فحصت بين الزواج الذين يتواجد الحب في زواجهم بنسبة أعلى من ٩٠٪ فوجدت أنه ٦٩٪ من المحبين (حب أكثر من ٩٠٪) متفاهمين

بنسبة أعلى من ٩٠٪، بينما ٩١٪ من المتفاهمين (بنسبة أعلى من ٩٠٪) محبين بنسبة أعلى من ٩٠٪، أي أنه باختصار التفاهم شرط أصلي للحب بعد الزواج، وليس العكس، وأن للحب دور كبير في حدوث التفاهم بين الزوجين.

- ثم حصرت الحالات التي تتفق فيها نسبة تواجد الحب مع نسبة تواجد التفاهم، أيًا كانت هذه النسب، ولكن يعنيني أن النسبتين متشابهتين، فكان الاتفاق بين النسبتين موجود في ٦٤٪ من الحالات، بينما لم تتفقا في ٣٢٪ من الحالات، أي تقريبًا بنسبة (٢ إلى ١) وهذا مؤشر إلى أنه غالبًا ما يكون الحب بقدر التفاهم.
- وكان السؤال التالي عن وجود ميول أو أفكار مشتركة بين الزوجين من عدمه، فأجاب ٤٪ من ا لمشاركين أنه لا ميول مشتركة إطلاقًا، بينما قال ٣٢٪ منهم: إن هناك عوامل مشتركة، لكنها قليلة، والنسبة الأكبر وهي ٥٨٪ منهم قالت: إن الميول والأفكار المشتركة بينهم كثيرة.
- إذًا لفهم دور وجود مثل هذه العوامل المشتركة في إحداث تفاهم بين الزوجين حاولت الربط ما بينهم فكانت النتيجة: أن ٧٢٪ ممن يوجد بينهم عوامل مشتركة كثيرة يتواجد التفاهم في زواجهم بنسبة أعلى من ٩٠٪، بينما ١٠٠٪ ممن يتواجد التفاهم في حياتهم بهذه النسبة يوجد بينهم ميول مشتركة كثيرة، أي أن -بشكل

قاطع- الميول المشتركة تخلق مستوى عال من التفاهم.

في حين أنه لا يوجد أي حالة -أي صفر٪- ممن بينهم ميول قليلة أو لا يوجد أصلًا، ويتواجد التفاهم بينهم بنسبة عالية، وهذا أيضًا يؤكد ما سبق.

كما وجدنا أن ٥ , ٢٧٪ ممن بينهم عوامل مشتركة كثيرة يتواجد التفاهم في حياتهم بنسبة من (٥٠ – ٧٥٪) أي أنه تقريبًا ١٠٠٪ من الحالات التي فيها ميول مشتركة ينتج عنها تفاهم أعلى من المتوسط إلى الممتاز، ودعمًا لهذا فأنا لم أجد سوى حالة واحدة فقط من ضمن المشاركين والتي فيها الميول المشتركة كثيرة مع تفاهم أقل من ٢٥٪.

✍ ثم حاولنا البحث عن تأثير الوالدين والتربية على سعادة الأزواج، فسألنا أولًا: (هل تعتقد أن حياة والديك كانت سعيدة؟)، فأجاب ٤٦٪ بنعم، و٢٨٪ بـ (إلى حد ما)، و٢٤٪ بلا.

✍ ثم سألنا ثانيًا عن (حياة الحموين هل في رأيك كانت سعيدة أم لا؟)، فكانت الإجابات: ٤٦٪ أيضًا قالوا: نعم، و٣٠٪ قالوا: إلى حد ما، و٢٤٪ قالوا: لا.

✍ فربطنا بعد ذلك بين سعادة الوالدين ونسبة تواجد التفاهم بين الزوجين، فوجدنا أنه ما بين الحالات يتواجد فيها التفاهم بنسب أعلى من ٥٠٪، ٤٩٪ منهم سعداء الوالدين، و٥١٪ منهم كانت إجاباتهم عن سعادة والديهم ما بين (لا وإلى حد ما)، أي أن هناك تقارب بين النسبتين، مما يعني أن وجود التفاهم بين الزوجين لم

يتأثر كثيرًا بسعادة الوالدين، فهناك من لم يعتقد أن والديه كانوا سعداء بالقدر الكافي ولكنه تمكن من تحقيق الوئام والتفاهم بنسبة معقولة.

بينما وجدنا أن ٣٠٪ فقط ممن يفتقدون التفاهم في زواجهم (تفاهم أقل من ٥٠٪) سعداء الوالدين، أي أن عدم التفاهم أقل بكثير عندما ينشأ الفرد بين والدين سعداء.

✍ وبالنظر إلى حياة الحموين باعتبارها أيضًا عامل له نفس القدر من الأهمية وجدنا أن ٥٤٪ ممن يتفاهمون بنسبة أكبر من ٥٠٪ كانوا سعداء الحموين بينما يعتقد ٤١٪ منهم أن حمويهم لم يكونوا سعداء.

كذلك أيضًا ٣٠٪ فقط ممن يفتقدون التفاهم في زواجهم (تفاهم أقل من ٥٠٪) قالوا: إنهم سعداء الحموين، وهذا أيضًا يؤكد النتيجة التي توصلنا إليها من قبل.

✍ وبسؤال المشاركين: (هل تجد نفسك تتصرف كما كان يتصرف والديك في زواجهم أم لا؟) أجاب ٣٤٪ منهم بنعم، و٥٠٪ منهم بلا، و١٢٪ منهم بأحيانًا، وبهذا فإذا افترضنا صحة إدراك كل المشاركين لكيفية تصرفهم في زواجهم بالفعل فإن هذه الإجابة مبشرة إلى حد كبير، فنصف المشاركين قالوا: إنهم لا يتصرفون مثل والديهم، وبالتالي فإن فرصة خلق أسرة جديدة سعيدة على

الرغم من وجود والدين غير سعداء فرصة كبيرة وذات احتمالات قائمة.

✍ أما عندما سألنا: (هل تحاول تغيير نفسك وإصلاح عيوبك؟) أجاب الجميع تقريبًا (٩٥٪) بنعم، بينما قال ٢٪ فقط: لا، و٢٪ قالوا: إلى حد ما، وحقيقة لا يمكن الجزم بأن هذه إجابة إيجابية، فإن مدى إيجابيتها يتوقف على الإدراك الصحيح للنفس وعيوبها ومدى جدية محاولات التغيير والإصلاح تلك.

✍ أما عن محاولات تغيير الآخر وإصلاح عيوبه فأجاب ٦٦٪ من المشاركين بأنهم يحاولون دائمًا ذلك، بينما قال ٤٪ فقط لا، و١٠٪ منهم قالوا: إلى حد ما، إلا أنه كانت هناك تعليقات مختلفة مصاحبة للإجابة بنعم، منها اليائس أو المحبط مثل: (نعم، ولكن لا أستطيع)، أو (نعم، ولكن دون جدوى) (كنت أفعل وفشلت)، ومنها ما يحتوي على الكثير من الذكاء مثل: (نعم، ولكن من بعيد) هناك فرق.

✍ وسألنا: (هل من الأفضل للزواج التغاضي عن العيوب أم دراستها ومناقشتها؟) فكان رأي الأغلبية (٦٠٪) هو الدراسة والمناقشة، بينما فضل ١٠٪ فقط التغاضي عن كل العيوب، بينما قال ١٤٪ من المشاركين أن الطريقتان يجب أن يستعملا في الزواج الناجح.

- ثم سألنا: (من يكون الطرف المسئول بشكل أكبر عن إصلاح حياتك الزوجية في اعتقادك؟) فكانت إجابة الأغلبية ٤٢٪ بأنه هو شخصيًّا الطرف المسئول بشكل أكبر، بينما قال ١٢٪: إن الآخر هو المسئول الأكبر، وكان رأي ٢٨٪ أن الطرفان مسئولان بنفس القدر.
- وعندما سألنا عمن يقوم فعلًا بالجهد الأكبر لإسعاد هذه الزويجة، قال ٤٠٪: إنهم هم من يفعلون، وقال ١٢٪: إن الطرف الآخر هو الذي يقوم بذلك، بينما قال ٣٢٪: إن الطرفان يقومان بذلك سويًّا.
- أما عندما سألنا: (هل تعتقد أن حياتك ستكون أفضل مع شخص آخر مختلف؟)، كانت الإجابات: ٦٢٪ قالوا: لا، و١٤٪ قالوا: ربما، و٤٪ فقط قالوا: نعم، إذًا هناك قناعة بشريك الحياة إلى حد كبير.
- أما عن السؤال الأخير في هذا الجزء كان مخصص فقط لمن يجد لديه الرغبة في الانفصال دون استطاعة ذلك وهم في الحقيقة لم يزيدوا على نسبة ٢٠٪ من إجمالي المتزوجين المشاركين في الاستقصاء، وعندما سألنا عن السبب الذي يمنع هؤلاء الأشخاص من تنفيذ الانفصال كانت الإجابة: ١٢٪ منهم كانوا (الأبناء) هم المانع الرئيسي، و٢٪ فقط كان السبب هو (الخوف من تجربة جديدة)،

وأيضًا في ٢٪ كان (الخوف من نظرة المجتمع) هو السبب، أما ٦٪ من هذه الحالات كان عدم الانفصال خوفًا من (كل الأسباب) التي ورد ذكرها في الاستقصاء، وهي: الأولاد، الماديات، نظرة المجتمع، والخوف من تجربة جديدة.

إلا أنه كان هناك تعليقان فعلًا جديران بالذكر هنا إجابة على هذا السؤال، والتعليقان كانا من سيدتين، أعمارهم تتراوح ما بين (٤٠ - ٥٠) عامًا، والتعليقان هما: (العلاقة بيننا أبدية لا انفصال فيها)، و(لا أحب أن أفكر في الانفصال أبدًا فذلك يقبضني كثيرًا).

وفي النهاية أتمنى أن أكون قد ساهمت ولو بقدر ضئيل في كشف الحقيقة عن بعض ما نسمع، واختبار مصداقية بعض ما نعتقد، وكلي لهفة وانتظار لدراسة أو إحصائية ضخمة لها مصداقية وشفافية حقيقية تستطيع أن تشمل عددًا كبيرًا منا لتعطينا تعبيرًا صادقًا لا شك فيه عن حياتنا ومجتمعنا.

* * *

الفصل الثالث

كيف يتطور الخلاف

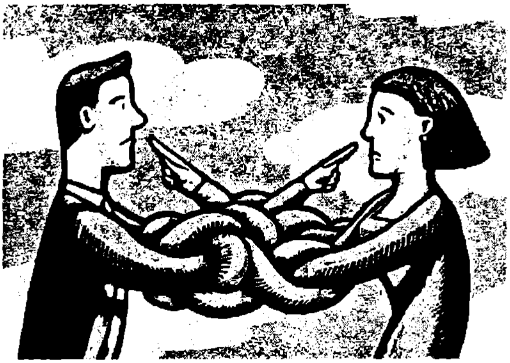
وإن كنا قد تعرفنا فيما سبق على الأسباب الشائعة للخلافات الزوجية والأسباب التي رصدتها الدراسات للطلاق المتزايد في بلادنا فبهذا نكون قد عرفنا لماذا؟ لماذا أصبح الزواج كابوسًا، أما كيف يحدث هذا؟ وما هي المراحل التي يتطور خلالها الأمر من مجرد خلاف بسيط أو مشكلة صغيرة إلى بداية شقاق كبير لا تستطيع الأيام إصلاحه.

هناك عدة أطوار لتطور المشاكل الأسرية - طبقًا لرأي الدكتور عبد الله ناصر السدحان - يمكن تلخيصها فيما يلي:

١- **مرحلة الكمون:** حيث تولد المشكلة وتكون موجودة بالفعل، لكن دون إدراك الطرفين لها أو حتى مع إدراكهما لها، لكن دون إدراكهما لعواقبها، وتأثيرها على حياتهما بعد، أو ربما محاولة منهما أو من أحدهما للتغاضي عن المشكلة اعتقادًا منه أو منها أنها ستمر بمرور الوقت.

٢- **مرحلة الاستثارة:** حيث يبدأ تكرار المشكلة في حث الزوجين على إبداء التضرر، أو تبدأ عواقب وآثار هذه المشكلة في فرض نفسها على الحياة الزوجية، وحينها يدرك الزوجان أن هذه المشكلة موجودة بالفعل وتحتاج إلى حل، وأنها لن تختفي من تلقاء نفسها كما اعتقدا من قبل.

٣- **الاصطدام:** حيث يبدأ الطرفان بالمواجهة التي غالبًا لا تكون مواجهة فعالة؛ لأنها تتسم -وخاصة في أول الزواج- بسمات الشجار والنزاع أكثر من اتسامها بسمات النقاش والحوار.



٤- **انتشار النزاع:** حيث ينتشر الخلاف من نقطة واحدة إلى عدة نقاط وعدة نواحي، بحيث يسود جو النزاع بصفة عامة.

٥- **إنهاء المشكلة أو الزواج:** وفي هذه المرحلة ينقسم الأزواج إلى فريقين؛ الأول منهما يدرك حجم المشكلة ويسعى إلى تقليصها أو حلها من جذورها، والفريق الآخر يعجز عن ذلك أو يشعره جو النزاع والخلاف بعد الرغبة في إنهاء المشكلة، ويسعى في هذه الحالة إلى إنهاء الزواج ككل غالقًا بذلك كل باب للمشاكل.

أما كيفية حدوث الانفصال فالدكتور صالح البركات المستشار النفسي والأستاذ المساعد بالتربية المقارنة يقول: إن الانفصال يمر بالمراحل التالية:

١- **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة النقد الدائم، ولا يقصد هنا النقد بصفة عامة، ولكن يقصد به النقد المدمر اللاذع الذي ينتقد فيه الشخص

الآخر وليس سلوكه ودون هوادة أو شفقة، مما يجعل الآخر يضج بكم التهم المنسوبة إليه دون محاولة إصلاحها، وربما يلجأ إلى العناد انتقامًا من الطرف الآخر، وتلك هي علامة التحذير رقم ١ التي تدل على أن العلاقة تسير في الاتجاه الخاطئ.

وفي العلاقة الصحيحة بين الزوجين تكون إمكانية التعبير عن الشكوى مكفولة وبحرية تامة، لكن دون توجيه نقد لاذع في حين أنه في حالة النقد الهدام لا يكون النقد محددًا كما لا يقدم فيه الناقد حلًا.

٢- **المرحلة الثانية:** مرحلة التفسير السلبي وتعني سوء الظن بكل تصرفات الآخر مما يؤدي إلى سيطرة الأفكار المسمومة على العلاقة، فيحاول الشخص دائمًا تفسير وفهم كل ما يفعله الآخر على محمل خاطئ ودون التماس أي عذر له.

ومن الآثار الجانبية للأفكار المسمومة هذه الأعراض العضوية التي قد يعاني منها بعض الأزواج دون أن يفطنوا إلى سببها الحقيقي ومنها:

آلام الرأس والرقبة، الصداع المزمن، آلام الظهر، قرحة المعدة الاكتئاب، القلق والأرق الوهن، وقلة النشاط التشوش، وشدة الانفعال.

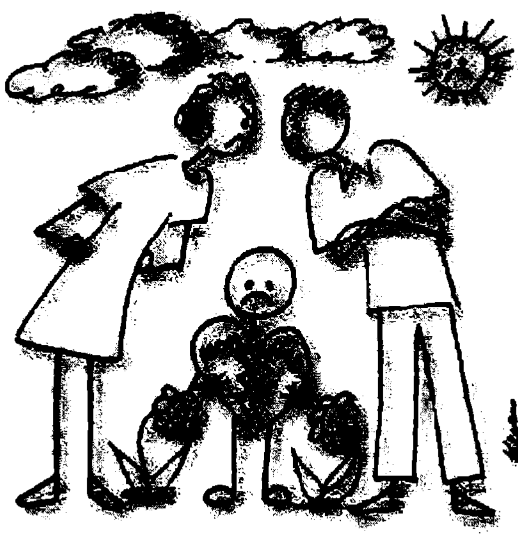
وكتطور طبيعي لهذه المرحلة تتولد مشاعر الرغبة في الانتقام والأخذ بالثأر كرد فعل لدى الطرف الآخر.

٣- **المرحلة الثالثة:** مرحلة التحقير والسخرية ففي هذه المرحلة يبدأ الشخص في الاستهزاء بالآخر والسخرية منه وتحقير كل ما يقوم به، وهي

مرحلة هجوم على الشخص نفسه وليس ضد أفعاله.

٤- **المرحلة الرابعة:** مرحلة تصعيد الخلافات حيث تأخذ دائمًا الخلافات حجمًا أكبر من حجمها وتصبح أي مشكلة مهما كانت بسيطة وصغيرة مشكلة كبيرة ويستحيل علاج كل مشكلة مما يؤدي إلى أن يصبح كل طرف في حالة دفاع مستمر أو حتى في حالة هجوم مضاد.

٥- **المرحلة الخامسة:** مرحلة الانسحاب السلبي والذي يتراوح ما بين انسحاب جزئي جسدي إلى انسحاب كلي نفسي وجسدي ويتمثل ذلك في الهروب الدائم من أي نقاش وتجنب العراك وتجميد أي حوار، ويعتبر هذا الأخير من أقصى صور الدفاع السلبي؛ إذ يوجه فيه الطرف المجمد رسالة تباعد وتعالي ونفور واشمئزاز من الطرف الآخر.



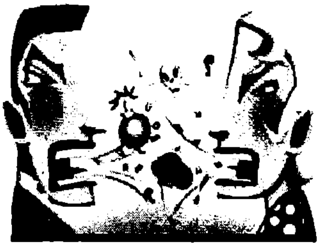
وفي هذه المرحلة يقع أحد الأمرين؛ إما الانفصال والطلاق المعلن، أو

الطلاق الصامت الذي يحياه الكثير من الأزواج كأسلوب من أساليب الحفاظ على المظهر الاجتماعي، أو ربما لضرورة ما مثل تربية الأولاد أو حتى لضروريات مادية.

ومن هنا يتضح جليًّا أنه -للأسف- حتى مع استمرار الزواج فهذا ليس مؤشرًا على نجاحه وتوفيقه، فهناك نسبة لا بأس بها من الزيجات المستمرة يجدر بنا إضافتها إلى عداد المطلقين.

ومن الجدير بالذكر أن ٧٥٪ ممن يلجئون إلى تجميد الحوار هم من الرجال، رغم أنه ولسخرية القدر المرأة في قمة غضبها وثورتها لا تحتاج إلا إلى الحوار والتواصل الفعال.

ومن هنا نخلص إلى أن فقد الحوار وعزلة كل من الطرفين عن الآخر هي بداية النهاية، وإن كان النقد الهدام هو أول علامات أنك ضللت الطريق فإن فقد الحوار وانتهاء الكلمات هو آخر هذه العلامات، بعدها أنت أمام مفترق الطرق إما التفكير في الإصلاح جديًّا وإما الافتراق نهائيًّا.



***

الباب الثاني

أشياء يجب أن تعرفها

الفصل الأول

أزمات العمر ومراحله

في هذا الباب سنحاول التطرق إلى المراحل الطبيعية التي يمر بها كل إنسان خلال تطور حياته والتي يصاحب كل منها احتياجاتها ومتطلباتها، بل وأزماتها أيضًا، ولعدم فهمنا لهذه المراحل ولعدم وجود أدنى فكرة لدينا عنها فإننا قد نتصرف بصدد الأمر بشكل شخصي قد لا يتناسب مع ما هو مطلوب، في حين أننا عندما ندرك الحقيقة فإن التعامل مع الوضع سيكون أسهل بكثير وكأننا نسير على خطى سابقة التحضير.

يختلف احتياج الإنسان إلى الحب بحسب اختلاف فئته العمرية، بمعنى أن كل مرحلة عمرية لها متطلبات خاصة وأنواع خاصة من الحب، فيمر الإنسان بتطور لشخصيته واحتياجاته من الحب كل سبع سنوات تقريبًا فمثلًا:

- **(١ – ٧ سنوات)**: يحتاج إلى حب الوالدين.
- **(٧ – ١٤ سنة)**: يحتاج إلى حب العائلة والأسرة.
- **(١٤ – ٢١ سنة)**: يحتاج إلى حب أصدقائه وأقرانه ومن هم بنفس أهدافه.

- (٢١ – ٢٨ سنة): يحتاج إلى حب الذات ليدرك نفسه وينميها.
- (٢٨ – ٣٥ سنة): يحتاج إلى الحب العاطفي بين الرجل والمرأة.
- (٣٥ – ٤٢ سنة): يحتاج إلى حب الناس اللذين يعتمدون عليه ويكون مسئولا عنهم.
- (٤٢ – ٤٩ سنة): يحتاج إلى حب وتقبل المجتمع.
- (٤٩ – ٥٦ سنة **وما فوقها**): يحتاج إلى حب الله بشكل خاص والتقرب منه.

وعدم حصول الإنسان على أي من أنواع الحب هذه في وقتها تؤثر على حياته ككل ولا يعوض ذلك الحصول على نوع آخر من الحب، فكل مرحلة لها نوعها الخاص من الحب الذي يجب إشباعه للحصول على شخص سوي ومتزن عاطفيًا.

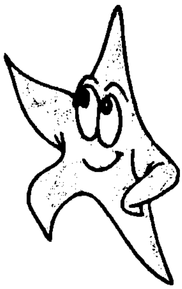
لهذا نجد أنه في سن (٢١ – ٢٨ سنة) نكون بحاجة إلى أن نكون أنفسنا، ونصنع ذاتنا ونحبها، ومن ثم نصبح قادرين على منح الحب وأخذه من العلاقات الثنائية بعد ذلك في مرحلة (٢٨ – ٣٥ سنة)، ولهذا فإن أحيانًا الارتباطات المبكرة في أوائل العشرينات تمر بمراحل يتراجع فيها الشخص فجأة عن ارتباطه ليفكر في نفسه وكيف يجب أن يكون.

كذلك عندما يكبر الإنسان في السن ويشتد عليه المرض لاستسلامه له، فهذا أصلًا يكون بسبب افتقاده لأنواع الحب المختلفة التي كان يجب أن يحصل عليها أثناء مراحل عمره، مما يجعله يتصرف كالأطفال ويفقد

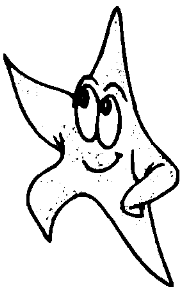
استقلاليته، وأحيانًا يفقد ذاكرته قصيرة الأمد ويتذكر فقط أيام الماضي والطفولة.

كذلك هناك أزمات مصاحبة لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان تختلف أيضًا تقريبًا بمعدل كل ٧ سنوات لهذا كان يجب علينا التطرق إليها:

١- **أزمة الميلاد (١- ٧ سنوات):** في هذه المرحلة يكون احتياج الأبناء للآباء في قمته، وعند عدم توفر الرعاية والحب اللازمين يدرك الطفل أنه لا مصدر له لتحقيق ما يحتاجه، لهذا إما أن يصبح ضعيفًا هشًّا وإما أن يصبح في منتهى القوة ليلبي احتياجاته بنفسه أو حتى يصبح قادرًا على التغاضي عنها، ومن هنا قد تأتي مشاكل في المستقبل في قدرته على تقبل العون والرعاية بل على تكوين علاقات حميمة.



٢- **الأزمة الصامتة (٧ – ١٤ سنة):** كأطفال ليس لدينا القدرة على حب أنفسنا فالطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نعرف بها أنفسنا هي حب الآباء والعائلة والأصدقاء، فعندما يعاملوننا باحترام نعلم أننا نستحق الاحترام، وعندما يعاملوننا باهتمام نقدر قيمة أنفسنا، وعندما يدعموننا بالوقت والجهد نعرف أننا شيء مميز وخاص.



وفي هذه المرحلة يحتاج الطفل للأمان كي يرتكب الأخطاء ويتعلم منها وهو بحاجة إلى التفرقة بين أن يفعل سلوكًا سيئًا وأن يكون هو نفسه شخص سيء، وهذا هو دور الآباء في إيضاح الفرق.

٣- **أزمة الهرمونات (١٤ – ٢١ سنة)**: في هذه الفترة يسعى الإنسان للحصول على مساندة أصدقائه وأقرانه؛ لهذا فهو سهل الانقياد خلف أي قيادة قد تكون فاسدة، كذلك عندها يتحول دور الآباء من إدارة حياة أبنائهم وحمايتهم حماية كاملة إلى دور استشاري فقط؛ لهذا يجد الأهل -وخاصة الأمهات- صعوبة شديدة في ذلك؛ لأن غريزة الحماية والوقاية التي كانت تصلح تمامًا من قبل أصبحت أكثر تقييدًا للمراهق.



وفي هذه الحالة كما سبق يركز الإنسان على الحصول على تأييد ودعم أقرانه ليس على اللهو والمتعة فقط كما كان في الطفولة، لهذا يظهر دور الآباء في مساندة أبنائهم من خلال الاندماج في أنشطة إيجابية مختلفة تحقق للأبناء الحصول على ما يريدون من إعجاب وتأييد الآخرين من أقرانهم.

٤- **أزمة التعلم (٢١ – ٢٨ سنة)**: في هذه المرحلة يجد الإنسان أخيرًا الحرية بعد سنوات الدراسة ليبحث عن نفسه ولنفسه عن مكان في هذا العالم، لهذا فهو يبحث



ويجرب لكنه يفتقد إلى الأمان والثقة في نفسه وفي قدراته مما يؤدي به أحيانًا إلى الهمجية أو الانسياق وراء مجموعات فاسدة أو حتى إلى وأد أحلامه.

يهدف الإنسان في هذه السن إلى تعلم المزيد عن العالم والمجتمع والنشاطات المختلفة، كذلك عن نفسه واهتماماتها وإمكانياتها ويعمد إلى اكتشاف ما يحبه وما يبرع فيه، لهذا نجد أكثر الناس نجاحًا في أعمالهم هم من استطاعوا اكتشاف ما يحبون وعملوا فيه مبكرًا.

كذلك هناك معلومة مطمئنة تقول: إن معظم الناجحين في العالم لم يجدوا لهم مكانًا في الحياة قبل سن الثامنة والعشرين.

٥- **أزمة الهوية (٢٨ – ٣٥ سنة):** السؤال الرئيسي الذي يطرحه الإنسان على نفسه في هذه المرحلة هو: (هل أنا أفعل ما أريد أن أفعله حقًّا في الحياة؟) فإن لم نجد الوقت للبحث عن أنفسنا وما نحب من قبل ففي هذه المرحلة نجد أنفسنا غير قادرين على التحرك والتقدم، فقد نجد من يسعى للتخلص من مهنته أو من علاقة أو من زواج في هذه السن ليجيب عن هذا السؤال.

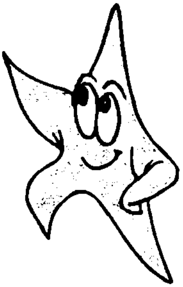


فالكثير من الناس عند سن الثلاثين يجد نفسه وقد انغمس في علاقة لا يجد نفسه فيها وفقد نفسه لإثبات قدرته مع شريكه، والحقيقة أنه لم يجد

نفسه من قبل في العشرينات ولم يكتشف رغباته وأمنياته، لهذا فهو لا يشعر بالرغبة فيما هو فيه.

كذلك في هذه المرحلة تهيج مشاعر الماضي المجروحة وخاصة التي تتعلق بالنواحي العاطفية ويبدأ الإنسان بمواجهة كل مشاعره التي تجاهلها سابقًا، لهذا فإن لم يستطع الشفاء من جراح العلاقات السابقة فمن الصعب أن يستطيع الاستمتاع بما لديه الآن.

٦- **الأزمة السرية (٣٥ - ٤٢ سنة)**: تسمى الأزمة السرية لأنه لا يعلم عنها أحد غير الإنسان نفسه، ففي هذه المرحلة يكون الإنسان قد مر بمرحلة اكتشاف نفسه وتحقيق مكانة في الحياة، وتصبح الحاجة للعطاء في هذه المرحلة هي الحاجة الأساسية له، وبالتالي فإن الأبناء هم المتنفس الأول لهذه الحاجة، وعند عدم وجود أبناء قد يلجأ الإنسان إلى أشخاص محتاجين أو أيتام أو حتى حيوانات أليفة ففي هذا الوقت نحن نحتاج إلى من يحتاج إلينا لهذا فإن الأبناء غير مدينين للآباء تمامًا في هذه المرحلة فحاجة الآباء لهم أكبر.



لهذا نجد أن هناك بعض الشعور بالذنب يستشعره الآباء تجاه الأبناء لاستيائهم منهم عند إنجابهم مبكرًا، ففي ذلك الوقت يكون الأبناء

محتاجين بشدة للآباء قبل أن يستطيعوا هم أنفسهم منح أنفسهم ما يحتاجون إليه، ولأن فاقد الشيء لا يعطيه فإن الإنسان يصبح أكثر استعدادًا وأكثر قدرة على العطاء في تلك المرحلة التي يكون فيها قد استطاع منح نفسه ما تريد.

٧- أزمة منتصف العمر (٤٢ – ٤٩ سنة): عند هذه النقطة يشعر الإنسان



أنه أعطى وضحى بحياته ولم يحصل على ما يحتاجه بعد، فيبدأ بالبحث عن كل ما لم يحصل عليه سابقًا، فقد نجد شخصًا يتخلى عن أعماله فجأة ليتفرغ إلى التجوال وممارسة هواياته، أو ينفصل عن زوجته سعيًا وراء حب افتقده، أو يقوم بأي تصرفات مراهقة أخرى لم يقم بها في وقتها.

وفي المرأة نجد شعور عام بعد الرضا والإرهاق والشعور بالإساءة، فقد تبدأ بالشكوى من أنها لم تحصل على ما تريد وما يكافئ طول عطائها، وقد تلوم نفسها على ذلك، وقد تستنكر في صمت.

٨- أزمة العش الفارغ (٤٩ - ٥٦): يعاني العديد من الناس في هذه

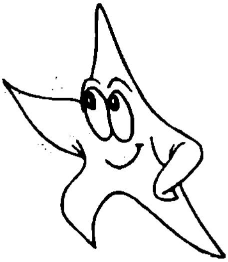


الفترة من الشعور بالوحدة والفراغ، سواء أكانوا متزوجين أم لا، فالأبناء غادروا المنزل، والجهد المبذول في الحياة أقل، ومن هنا يبدأ كل فرد في لوم شريكه على عدم الشعور بالسعادة.

وعلى الرغم من أن هذه المرحلة قد تكون بداية لحرية عظيمة للاستمتاع بكل نشاطات الحياة التي عجزنا عنها من قبل، إلا أن في هذه الفترة إما أن نتعلم أن نحصل على ما نريد من استمتاع وسعادة خارج علاقتنا، أو أن نسيء إلى شريك حياتنا دائمًا لعدم احتوائه لنا وعدم بذله الجهد لإسعادنا.

السر دائمًا وراء بقائك معافى في هذه المرحلة وكل مرحلة هو أن تستطيع أن تحصيل على ما تريد من حب وعناية على مدار فترات عمرك، وأن تحترم هذا الاحتياج فيك وأن تعمل على شفاء ومداواة جروحك وحرمانك العاطفي السابق قبل التقدم إلى مراحل مقبلة.

٩- **أزمة سن التقاعد (٥٦ فما فوقها):** هنا إذا لم يجد الإنسان ما يفعله ومن يحتاج إليه فإنه يكون متأهبًا للمرض بل وأحيانًا إلى الموت، فنجد أن الرجال يظلون محتفظين بصحتهم وحيويتهم في هذا العمر فقط إذا كانوا لا زالوا يعملون ويجدون ما يشغلهم.



وفي النساء يطغى الشعور بالاستقلالية في هذا الوقت والتي قد تتحول أحيانًا إلى عناد وتحدي للآخرين، فقط لتفعل ما لم تتيح لها الظروف فعله من قبل في حين أنه وقت مناسب جدًا لمشاركة حكمتها وخبرتها.

* * *

الفصل الثاني

فصـــول الحـــــب

حتى تسير الحياة أكثر سلاسة وأكثر راحة وطمأنة لنا، فنحن نحتاج إلى معرفة أن حتى الحب الخالص الحقيقي لابد له وأن يمر بمراحل تتباين فيها الأحاسيس والمشاعر وطرق التعبير عنها؛ هذا لأننا مع جهلنا بذلك قد نتصور أحيانًا كثيرة أن الحب قد انتهى أو أنه كان وهمًا لمجرد تغير الأحوال عما كانت عليه سابقًا، ولهذا فإننا بمعرفتنا بفصول الحب المختلفة سوف نلقي من على أكتافنا عبء تحمل ذنب ما ليس لنا يد فيه، كذلك سنطمئن أكثر إلى أن الأمور تسير كما هو مقدر لها أن تسير حتى ولو اختلف هذا عما اعتدنا عليه.

كذلك بإدراكنا لهذه الفصول يمكننا المحافظة على هذا الحب فالحب كالبستان الذي يحتاج إلى نوع خاص من الرعاية في كل فصل من فصول السنة إن لم نستطيع توفير هذه الرعاية سنفقد الكثير من بهاء هذا البستان.



وهو وقت الوقوع في الحب، الوقت الذي نعثر فيه على شريك الحياة الذي نراه كاملًا وقتها ونعتقده خاليًا من العيوب، وقتها نشعر بالسعادة

في أقصى حالاتها وتبدو لنا وكأنها ستكون أبدية مع هذا الشخص، وقتها نشعر أن الحب سينجح للأبد ودون عناء أو جهد متعمد.

وهناك تحذير هام يجب ذكره في هذه المرحلة، فإن أخطر ما يمكن أن تقوم به في ذلك الوقت هو قطع الوعود والعهود التي قد تبدو لك بسيطة وفي الإمكان دائمًا، وقد تكون صادقًا فعلًا فيها وقتها، لكنك لا تدري أنك في حالة خاصة جدًا من النشوة التي قد تعطيك الطاقة التي قد تفتقدها فيما بعد.

كذلك يجب أن تتجنب الاعترافات الكاملة في هذا الوقت، ففي تلك المرحلة يشعر الإنسان أنه أخيرًا وجد من يفهمه ويفضي إليه بكل ما يحوي صدره مما يدفعه إلى الإدلاء بالكثير من الأشياء التي لا يجب الإدلاء بها، خاصة حول علاقات سابقة، في حين أن هذا الإدلاء قد يكون مؤذيًا للطرف الآخر والعلاقة كلها فيما بعد، وبالطبع أنا هنا لا أقصد الغش وتزييف الحقائق إنما فقط أقول يجب أن تكون واعيًا لما تقول وبضرورة قوله من عدمها.



٢. صيف الحب

حينها ندرك أن شريكنا ليس كاملًا كما كنا نظن ونكشف أنه مختلف عنا كثيرًا، بل وأنه يخطئ وله عيوب ونقائص، وقتها ترتفع خيبة الأمل ويغمرنا الإحباط ولأول مرة نتنبه إلى أننا لسنا دائمًا سعداء، وأنه لابد من

العمل على هذه العلاقة وبذل المجهود الذي لا يكون سهلًا دائمًا لإنجاح هذه العلاقة وأنه لابد لنا أن نكون مؤثرين وفعالين، وأنه لا شيء يعمل بمفرده، فليس من السهل دائمًا بذل الحب والحصول عليه.

هنا قد يحدث الارتباك وقد يصبح الأزواج غير راغبين في بذل الجهد ومنح العطاء المتعمد، لكنه لا مفر من ذلك، فيجب العمل أحيانًا تحت شمس الصيف الحارقة حتى ننعم بمحصول جيد آخر العام.

وفي صيف الحب نحتاج إلى أن نراعي حاجات شريكنا وأن نطلب منه كذلك ما يفي باحتياجاتنا فهذا لم يصبح تلقائيًا وآليًا كما كان من قبل.



٢.خريف الحب

وقتها نبدأ في تقبل شريكنا كما هو ونفهم عيوبه ونقائصه، كذلك نفهم عيوبنا ونقائصنا نحن بالتالي، فإن الحب في هذه المرحلة هو حب ناضج مبني على أساس قوي من المعرفة التامة بكل مشاكل الطرف الآخر وليس على صورة خيالية غير واقعية عن شخص كنت تتمناه أو تعتقده.

في هذه المرحلة يمكن أن نجني ثمار الحب بعد عناء العمل أثناء الصيف وشقائه، لكن لاحظ أنه إن لم يستطع الإنسان الوصول إلى مرحلة التقبل هذه والاعتراف بعيوب نفسه وعيوب شريكه والتكيف والتأقلم معها فبالتأكيد سوف تستمر معاناة الصيف حتى مع تقدم العمر نحو الخريف.



هذا هو الوقت الذي ينظر في الإنسان إلى نفسه أكثر من شريك حياته فهو وقت التأمل الذي نعيش فيه آلامنا الغير محلولة، وأنفسنا المهملة في فرصة أخيرة لتحقيق الحب والإنجاز لأنفسنا وبأنفسنا.

وهذا هو وقت البيات الشتوي اللازم للاستشفاء من كل آلام الماضي، وعند النجاح في الخروج منها بمعالجة أنفسنا وفهم وضعنا وإدراك الخيارات الممكنة لنا تتوفر مرة أخرى مشاعر الرحمة والأمل والحب تجاه الآخر.

ولكن يجب أن نفطن إلى أن الشتاء دائمًا مليء بالفراغ والبرودة التي قد توصلنا إلى اليأس والتشاؤم، بل والاستسلام، وقد نبدأ بالسخرية من أنفسنا ولومها ولوم الآخرين والشك في كل ما دار في حياتنا وقدراتنا.

وبهذا تتضح حقيقة لا يجب أن تغيب عن أذهاننا، وهي أن أي وكل علاقة حب أحيانًا تجري بسهولة وأحيانًا تخطو خطوات بطيئة وبعناء شديد، وأننا أحيانًا نكون محبين قادرين على العطاء، وأحيانًا أخرى لا نستطيع، وبالتالي فلا يجب أن نتوقع من شركائنا أن يكونوا محبين وقادرين على إسعادنا دائمًا.

وهناك معلومة غريبة ولطيفة أحب أن أذكرها هنا في هذا الموضع، حيث إن هناك بعض الدراسات التي أثبتت أنه عند بداية أي علاقة حب

يرتفع مستوى مادة (الفينيل إيثيل أمين) = (PEA) في المخ، وهي مادة مسئولة عن النشوة والتفاؤل وحب الحياة والرغبة في فعل أشياء غير معقولة.

ويستمر إفراز هذه المادة بكثرة من سنة إلى ثلاث سنوات منذ بداية علاقة الحب، لهذا فإن بعض الأزواج يعتقد أن الحب قد مات عندما تقل أو تختفي هذه المادة من الجسم، لكن الدراسات أثبتت أيضًا أن استمرار ارتفاع مستوى هذه المادة أيضًا ضار بالجسم والعقل، كما أنه لا يتلاءم مع أدوار الأمومة والأبوة ومسئولياتهم.

وهناك بعض الحالات التي نجد فيها الشخص مريض بإدمان هذه المادة، هذا النوع الذي يبحث دائمًا عن البهجة والإثارة في علاقات الحب الجديدة، وما إن تقل هذه المادة ينهي العلاقة ويبحث عن أخرى.

أما بعد إفراز هذه المادة، فيبدأ الجسم بإفراز (الأندورفينات) المسئولة عن تخفيف الآلام والإحساس بالراحة والأمان والهدوء والطمأنينة، فهي شبيهة التركيب بالمورفين، ومن هنا يتحول حب الشباب الثائر الساخن إلى الحب الأسري الدافئ طويل الأمد.

* * *

الفصل الثالث

الفرق بين الرجل والمرأة

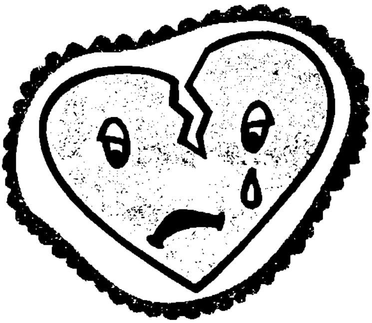
في هذا الفصل سوف نعني بإبراز بعض الحقائق التي ثبت بالفعل أنها تختلف تمام الاختلاف بين الجنسين، على سبيل المثال: الاختلاف في التفكير، الاختلاف في الاحتياجات، الاختلافات في الأولويات، وعلى الرغم من أن هذا الموضوع تم طرقه كثيرًا وتحدث عنه الكثير إلا أنه -دائمًا- السبب الكامن وراء إساءة الفهم الأزلي بين الرجل والمرأة، ولا يزال يحتاج بعضنا -بل وكلنا- إلى التذكير المستمر بهذه الاختلافات، وإليكم بعض مواطن الاختلاف الشائعة بين الرجال والنساء:

1 **الرجل لا يميل إلى التحدث عن مشكلاته** أو المصاعب التي تواجهه، فحين يقع في مشكلة ما نجده يميل إلى العزلة والانفراد بنفسه حتى يجد مخرجًا لها دون أن يكون لديه أدنى حاجة إلى الشكوى أو الفضفضة أو إلى سماع نصائح واستشارات من الآخرين، على عكس المرأة تمامًا، فعندما تكون في مشكلة ما أو يضايقها شيء ما أكثر ما تحتاج إليه هو الحديث عن هذه المشكلة وإلقاء العبء الذي بداخلها على آذان مستمعيه ومصغيه دون أن تطلب حلًا، إنما مجرد قدرتها على البوح بما داخلها يعطيها

تحسنًا كبيرًا ويمنحها الراحة المطلوبة.

ونظرًا لأن كل جنس يمنح ما يتمنى الحصول عليه من الآخر فنجد أن سوء التفاهم في مثل هذه المواقف - موقف وقوع أحد الطرفين في مشكلة ما - وارد جدًا بل وطبيعي ويمكن تفهمه إذا أدركنا حقيقة الاختلاف بيننا.

فعندما تدرك المرأة أن زوجها لديه مشكلة تسارع إلى محاصرته فورًا بالأسئلة والاستفسارات ومحاولات فتح النقاش المستميتة اعتقادًا منها أنها تسري عنه بالحديث عن المشكلة، وعندما يتحدث إليها تبدأ فورًا بإسداء النصائح والإدلاء بالآراء حول كيفية حل المشكلة، في حين أن الرجل يعتبر هذا تطفلًا على أفكاره وتشويشًا لتركيزه وقد يعتبر نصحك وإرشادك هذا إنقاصًا من قدراته وعدم ثقة في إمكانياته.



وعلى العكس فإذا علم الرجل بأن زوجته لديها مشكلة نجده غالبًا يتركها بمفردها حتى تفكر وتخلص إلى حلها بنفسها معتبرًا نفسه أنه بهذا يهيء لها ما تحتاجه من ثقة وهدوء وصفاء نفسي، في حين أن المرأة تكون في أمس الحاجة وقتها إلى سؤاله وإبداء اهتمامه وفي حاجة عارمة إلى أن تحكي له عما يؤرقها ويشغل بالها وتعتبره مقصرًا في حقها متخليًا عنها إذا لم يفعل.

2 يتحفز الرجل للفعل والبذل والعطاء عند الشعور بأن هناك من يحتاج لرعايته ويثق به وبإمكانياته، فيبدأ المحرك عنده بالعمل عند التقاط أو إشارة احتياج ممن حوله، خاصة وإن كانت زوجته التي يتمنى دائمًا أن يثبت لها ولنفسه أنه قادر على تلبية احتياجاتها.

بينما يحفز المرأة للعطاء أن تشعر أنها تتلقى الرعاية والحب والتقدير المطلوبين، فهي قد تتحرك طيلة النهار وتعمل خارج المنزل وداخله بدافع الواجب أو الاضطرار، أو لأنه لا يوجد شخص آخر يقوم بها تفعله، لكن لن يخلو هذا أبدًا من سخط وألم وغضب دفين إلا إذا شعرت بأنها مقدرة ومحبوبة من الأشخاص اللذين تمنحهم وتعطيهم خاصة وإن كان زوجها.

لهذا تموت الرغبة داخل الرجل لبذل المزيد وعمل الأفضل عندما تصله رسالة من زوجته بأن كل شيء على ما يرام، بك أو بدونك، فنحن قادرون على الحصول على كل ما نريد حتى إن لم تكن موجود وقد يتم إيصال هذه الرسالة بحسن نية فقد يكون هدف المرأة هو إراحة زوجها من عناء المسئوليات.

وكذلك تهدم قدرة المرأة على المنح عندما تشعر بأنه ما من شخص يحبها حقًا ويقدر لها ما تفعله ويعتني براحتها وبرعايتها ولو بالكلمات.

3 لغويًا تستخدم المرأة الكثير من التعميمات والمبالغة والتشبيهات في حوارها، مما قد ينقل صورة خاطئة أو غير واضحة ودقيقة للرجل، فهو يستخدم الكلمات في مكانها فقط للتعبير عن معناها دون أن يطلق العنان للكلمات، فالرجل يتكلم عندما يكون لديه ما يقوله فقط وهو يستخدم الكلمات التي تصف ما يريده بالتحديد، فاللغة عنده أسلوب لنقل المعلومات والحقائق كما هي، أما المرأة فعندما تتكلم فهي تريد أن تعبر عن مشاعرها وربما لا تكتشف هذه المشاعر إلا أثناء كلامها؛ لذا فهي تستفيض في استخدام الكلمات والتعبيرات التي قد لا تكون تعنيها حقًا، ومن هنا طبعًا ينشأ خلاف كبير بين الطرفين فمثلًا:

عندما تقول المرأة لزوجها: (لا أحد يسمعني) فيرد عليها قائلًا: إنه سمع كل ما قالته، في حين أنها تريد إخباره أنه لم يفهم حقًا ما تريده من كلماتها، وعندما تقول له: (أنت دائمًا لا تفهمني)، فيقاطعها معددًا لها المناسبات التي كان خير متفهم ومساند لها فيها، في حين أنها تقول ذلك وهي مدركة أنه تفهمها من قبل بالفعل وهي لا تنكر عليه ذلك إنما هي تريد منه المزيد من التفهم والتعاطف هذه المرة.

هذا من الناحية اللغوية، أما من ناحية استخدام الكلام نفسه فهذا أيضًا موطن للخلاف بين الاثنين، فالرجل كما قلنا سابقًا لا يتكلم إلا إذا وجد ما يريد أن يقوله، وإلا فالصمت هو خياره الأفضل، أما المرأة فهي تتكلم لإبداء المشاركة والود والترحيب ولإشعار من حولها بالتفاهم معه،

لهذا فهي تتوقف عن الكلام فقط عندما تكون غير راغبة في الشخص الذي أمامها أو لا تود بذل الجهد لعمل تآلف معه، لهذا فهي تتفهم صمت الرجل معها خطأ على أنه بعد عنها أو عدم رغبة في إقامة علاقة مشتركة بينهما.

4 يختلف أيضًا الجنسين في الطريقة التي يعتقدون بها أنهم يحرزون أهدافًا لدى الطرف الآخر، فالرجل مثلًا يعتقد أنه كلما يعمل كثيرًا يثبت لزوجته وأولاده حبه واهتمامه بهم أكثر وأكثر، في حين أنه لا يدرك أن المرأة لا تفكر بهذه الطريقة، فعمل الرجل يعني بالنسبة لها ميزة واحدة فقط يقوم بها وهي كسب الرزق، يتساوى ذلك مع مساعدته لها بالمنزل ذات مرة يتساوى مع إحضاره لها هدية، فكل واحدة من تلك تساوي عندها نقطة وبالتالي فإن الرجل إذا كان يعمل طيلة النهار فهو بذلك لم يحرز لديها سوى نقطة، أما إذا عمل حتى وقت معين ثم جاء فجالس الأطفال وقدم لها وردة بسيطة في المساء فإنه بذلك أحرز لديها ثلاث نقاط حتى لو كان يوفر لها مستوى معيشي أعلى في الحالة الأولى.

في حين أن الزوجة إذا قامت بعمل شيء ما محبب لدى زوجها أو اتخذت معه موقفًا معينًا يحتاج إليها فيه فإنه بذلك يمنحها الكثير من النقاط مقابل مثل هذا الفعل الواحد.

ومن الجدير بالذكر أيضًا أن الرجل يفكر بنظام خصم النقاط بمعنى أن موقفًا معينًا من المرأة قد يسلبها بعض الأهداف التي كانت قد حققتها،

والنقاط التي كانت أحرزتها لدى زوجها.

فارق آخر أيضًا بين المرأة والرجل، هو أن المرأة تعطي وتعطي حتى مع نفاذ رصيد الرجل لديها فهي تمنح حتى تصبح عاجزة عن المنح ووقتها تشعر بالسخط والحنق وبأنها ضحت ودون مقابل ودون تقدير، في حين أن الرجل لا يعطي إلا ليكافئ الميزان، بمعنى أنه يعطي فقط عندما يشعر أنه أخذ حقه، وأن هناك ما يحتاجه الطرف الآخر، لهذا فهو قد لا يتفهم أن المرأة تحتاج، بينما تعطي بلا شكوى، فهو يعتقد أن الإنسان يعطي طالما يشعر بالاكتفاء وأن هناك ما يستطيع منحه.

5 تختلف المرأة عن الرجل أيضًا في أنها تضحي بأي شيء مقابل الحصول على الحب والحفاظ عليه، فقد تضحي بعذريتها مثلًا مقابل الإحساس بأن شخصا يحبها، وقد تضحي باستكمال دراستها أو التقدم في عملها أو حتى بمركز معين في المجتمع في مقابل الإبقاء على حياتها العاطفية والأسرية مستقرة، أما التضحية عند الرجل لا تتم إلا بناء على حسابات عقلانية أكثر منها عاطفية فكثيرًا ما تفكر المرأة بقلبها كما يقال بينما لا يفعل الرجل.



كذلك تختلف المرأة عن الرجل في أنها تحب الحب نفسه بمعنى أنها تبحث عن العاطفة قبل الشخص، حتى أنها أحيانًا تشعر

بالإثارة والمتعة حتى لو عاشت على هامش قصة حب تخص صديقتها أو إحدى قريباتها أو حتى ابنتها، لهذا فنجد أن المرأة تراودها الأحلام الرومانسية والأفكار الوردية مبكرًا جدًا، وترافقها طيلة سنين المراهقة والشباب حتى النضج، مما يكون لديها مخزونًا كبيرًا من العاطفة والرومانسية التي تسعى لبذلها والحصول عليها، أما الرجل فقد لا تصادفه كل تلك الأحلام والأفكار مبكرًا إلا في حالات معينة، مثل أن يرتبط بعلاقة حب أو اهتمام متبادل قبل سن الشباب.

6 كذلك يختلف الرجال والنساء كثيرًا فيما يحتاجون إليه من أنواع الحب، فكل منهما يحتاج إلى ستة أنواع مختلفة من الحب، فمثلًا نجد الرجل يحتاج إلى:

١- الثقة به: السماح له بالتصرف بطريقته.

٢- تقبله كما هو.

٣- تقدير إمكانياته وأفعاله ونجاحاته.

٤- الإعجاب به.

٥- الاستحسان لصفاته ولما يفعله.

٦- التشجيع المستمر.

في حين أن المرأة تحتاج إلى الحب بأنواع مختلفة.

١- الرعاية والعناية بتوجيه الأسئلة والاهتمام.

٢- التفهم لاحتياجاتها بل وتوقعها أحيانًا.

٣- الاحترام لرغباتها والتضحية أو التخلي عن شيء من أجلها.

٤- الإخلاص والرغبة في إسعادها.

٥- التصديق لشكواها ومشاعرها.

٦- التطمين بأن هناك من يفهمها ويحتويها.

وليس معنى هذا أن الرجل لا يحتاج إلى تلك الأنواع التي تحتاجها المرأة من الحب والعكس، ولكن هذه الأنواع من الحب تترتب على شكل أولويات يجب إشباع الأهم فالمهم منها لدى كل نوع.

قد لا تكون هذه هي كل الفروق بين الرجل والمرأة، ولكنها أكثرها شيوعًا وأكثرها تسببًا في المشاكل والخلافات،

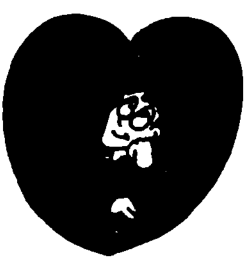
وثانية أقول: إنه رغم أن هذه الفروق قد تكون قد قتلت بحثًا إلا أننا دائمًا بحاجة مستمرة إلى تذكرها والتفكير فيها والعمل طبقًا لها.

* * *

الفصل الرابع

الأولويات المختلفة للزواج

قبل بداية أي علاقة ثنائية -وخاصة إذا كنا على مشارف رابطة أبدية مثل الزواج- يجب أن يتضح في أذهان كل منا ما هو الهدف من هذا الرباط، وما هي أولوياتنا في هذه العلاقة، فالغريب في الأمر أنك تجد الناس تستطيع أن تحدد أهدافها وما ترغبه بالتحديد في وظيفة ما أو مشروع معين أو حتى عند الذهاب إلى السوق لقضاء بعض الأغراض، لكنها نادرًا ما تفكر في هدفها من الزواج، وقد لا يخطر ببالنا أصلًا أننا يجب أن يكون لنا أولويات يجب أن نعينها ونسعى لتحقيقها ونختار على أساسها الشخص المناسب الذي سيعيننا على تحقيق ما نريد والوصول إليه.



لهذا يجب أن يخلو كل منا بنفسه، وليكون واضحًا معها ليتعرف دون تشويش خارجي على ما يرغبه فعلًا من وراء هذه العلاقة، وبالطبع أفضل الأوقات لفعل هذا الأمر هو مرحلة ما قبل الزواج، بل ما قبل اختيار شريك الحياة أصلًا، لكن حتى بعد الزواج فإن الوقت لا زال صالحًا بعد لإعادة التفكير ورسم الخطوات التي يجب أن نسيرها لتحقيق أهدافنا من الزواج.

اسأل نفسك وبصراحة، ومن الأفضل ان تستعين بالكتابة، أيضًا ترى ما الشيء الذي لا ارضى عنه بديلًا في هذه العلاقة؟

- هل هو علاقة الحب والمودة التي لن يتوفر مثلها إلا بين الزوجين؟
- أم تحقيق صداقة قوية مع الطرف الآخر والتفاهم بيننا أهم عندي من الحب؟
- أم إنجاب أطفال؟ وكم عدد الأطفال اللذين أتمنى إنجابهم؟
- أم الفرار من الوحدة والعزوبية أو العنوسة؟
- أم التمتع بميزات يملكها الطرف الآخر كثراء أو مكانة اجتماعية أو السفر مثلًا؟
- أم استقرار نفسي وتحقيق مساندة معنوية ومشاركة المواجهة مصاعب الحياة؟
- وهل هذا يكفي عندي أم أهدف إلى مشاركة ومساندة مادية أيضًا؟
- أم للتحرر من قيود أسرتي الحالية والهرب من منزل لم أكن حرًا فيه؟
- أم أنك تتزوج هكذا بلا هدف لمجرد أن كل الناس تتزوج وأنك وصلت لسن تصلح فيه للزواج؟
- أم أنك تريد الزواج بهدف إعفاف نفسك ومساعدة لك على

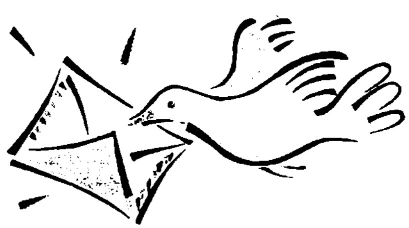
الحفاظ على السلوك القويم وغض البصر؟

- هل تهدف من وراء هذه الأسرة الجديدة إلى التقرب من الله بشكل من الأشكال؟
- هل تريد أن تختبر قدراتك على أن تكون سندًا ودعمًا لشريكك تعينه وتدفعه للأمام؟

مئات بل آلاف الأهداف والأولويات التي يمكن أن نكتبها فكل منا بداخله رغبات تميزه عن غيره وتجعل من أهدافه نوعًا فريدًا من الأهداف.

ولكن ماذا بعد؟ أو لماذا أتعب نفسي وأعتصر ذهني لتحديد تلك الأولويات؟

والإجابة ببساطة لسببين:



أولاً: عندما أعرف ماذا أريد من الزواج سيكون واضحًا أمامي ما الذي يجب أن أفعله للوصول إلى ما أريد دون الانتظار هباءً أن تأتي الأيام لي بما أريد دون تخطيط أو جهد أو عناء.

فمثلًا إذا كان هدفي هو أن أجد علاقة صداقة قوية وتحقيق تفاهم مشترك بيننا فيجب أن أعمل دائمًا على إيجاد اهتمامات مشتركة بيننا، وأن أهتم بما يهتم به الآخر وأن أحاوره بنفس أسلوبه وأن أدخله تدريجيًا إلى عالمي وإلى ما أريده أن يشاركني فيه ومهما حدث من ظروف ومهما كانت

الصعوبات فلن أتوانى عن بذل الجهد في ذلك فهذا هو هدفي الأول من زواجي.

كذلك سيكون من السذاجة ألا أفعل أي شيء من هذا ثم أنتظر أن تأتي الصداقة من تلقاء نفسها وإن لم تأت آسف على حظي وألوم الأيام على أنها لم تقذف إلي بما يسعدني كما أردت.

وكذلك إذا كان هدفي تربية أولادي بشكل معين فسيكون هناك خطة معينة يجب أن أعدها لذلك بداية من النظام الغذائي الذي أريده لهم إلى المستوى التعليمي الذي أرغبه لهم إلى النشاطات المختلفة التي أود إشراكهم فيها، ويجب أن يكون لدي طريقة للتنسيق بين كل هذا، وقبل كل ذلك يجب أن يكون لدي شريك الحياة الذي سيساعدني في تحقيق ذلك.

وثانيًا: عندما أكون صريحًا مع نفسي في أولوياتي التي لن أتنازل عنها في هذه العلاقة لن أجعل الظروف تعكر عليّ صفو حياتي إذا لم أنجح في تحقيق أهداف أخرى غير تلك الأولويات، فمثلًا إذا كان هدفي الأول من هذا الزواج هو علاقة حب رائعة بيني وبين شريك حياتي فعندها لن تتقلب حياتي رأسًا على عقب ولن يختل ميزان عقلي إذا لم نستطع الإنجاب، كذلك إذا كان زواجي من الأصل من أجل الابتعاد عن الأسرة والمنزل الذي نشأت فيه ولم أشعر بالراحة فيه يومًا فلن أسمح للألم أن يعتصرني إذا لم يكن زوجي ثريًا، فهذا لم يكن هدفي من الأساس.

وهكذا إذا كان لدى كل منا هدفه المعد سابقًا أو حتى الذي أعده بعد

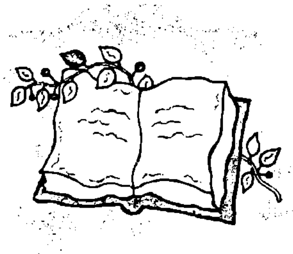
سنوات من زواجه فسيوفر على نفسه كثير من الحسرات على ما لم يستطع تحقيقه إذا كان ليس من أهدافه أصلًا، كذلك سيختصر على نفسه الكثير من العثرات والتخبط لأنه أصبح عند خطة وخطوات معينة للوصول إلى ما يريد، فمن المستحيل أن تسير على الدرب الصحيح طالما أنك لا تعرف إلى أين تريد الذهاب.

أما إن كنت تزوجت هكذا لأن الناس كلها تتزوج فقد تكون أسعد الناس حالًا، فأنت لا هدف لك ولا تريد شيئًا، ولكن في نفس الوقت قد تكون أشقى الناس أيضًا لأنك ستنظر إلى كل ما حققه غيرك في زيجاتهم وتتمناه كله، وهذا طبعًا تحقيقه من رابع المستحيلات لأنه ما من زيجة إلا وينقصها شيء ما، كذلك ستشعر بعد فترة بالملل والضياع والخواء، فأنت لا تعرف لماذا ارتبطت بهذا الشخص ولا ماذا تحلم بتحقيقه معه ولا كيف يمكن لعلاقتكما أن تتطور، لهذا نصيحة مني مهما كان الأمر صعبًا حاول أن تحدد لك أولوية أو هدف من زواجك واسع جاهدًا لتحقيقه.

كل ما سبق الحديث عنه هو أولويات الزواج التي يجب أن يعرفها الشخص بنفسه وعن نفسه مسبقًا قبل الزواج، وهي عبارة عن أهداف يمكن رسمها واختيارها والتخطيط لتحقيقها، لكن أود الحديث عن نوع آخر من الأولويات التي تخفى على كثر منا، والتي لا يمكن للشخص أن يتعرف عليها إلا بعد الاحتكاك فعلًا بالآخر وإقامة علاقة معه ولن يستفيد الشخص بالتعرف فقط على أولوياته الخاصة به بل لتحقيق الإفادة

الحقيقية، يجب أن يسعى الشخص جاهدًا للتعرف على أولويات الآخر ومعرفة كيف يتعامل معها.

وأعتقد أنك ستتعجب عند قراءة ما يلي لأول وهلة، فكما قلت سابقًا هذه الأولويات التي سأذكرها لسنا معتادين التحدث عنها، كما أنها خفية جدًا وبصعوبة تستطيع اكتشافها، ولا يمكن ذلك إلا بالتجربة والمعاشرة.



1 السيطرة:

في هذه الحالة نكتشف بالمعاملة أن الإنسان سواء أكان هذا الإنسان هو أنت أم الطرف الآخر يكون هدفه وأولوياته الأولى في العلاقة هو التحكم في ذاته وفي الطرف الآخر وفي العلاقة الزوجية ككل، وليس دائمًا هذا التحكم يأخذ الشكل التسلطي الخانق أو السيئ، إنما نلحظ دائمًا أن هذا الشخص يحب الإلمام بكل شيء عن زواجه وعن الأطراف المشتركة فيه من زوجين وأولاد والأسرة ككل، ولا يرضيه أبدًا أن يكون على هامش الحياة وألا يعرف عن كل تفاصيل الأسرة وماذا تريد وأحلامها وخططها أيضًا إن أمكن.

وهـذا الشـخص يتميـز بالقيـادة والقـدرة عـلى التخطـيط وبعـد النظـر وعنده قدرة فائقة على الإنتاج والإنجاز/ لكنه غالبًا –وللأسف– يكون سلوكه متسلطًا بعض الشيء، وقد يسبب ذلك افتقاده للأصدقاء والمعارف.

2 التفوق:



هنا تكون أولوية الشخص هي البقاء دائمًا أفضل من الآخرين ويأخذ أشكالًا عدة بداية من الاهتمام بالمظهر الخاص به وبعائلته، حتى يكون أحسن الموجودين شكلًا، مرورًا بإمكانيات ورفاهيات الحياة من تأسيس منزل أو أجهزة أو سيارة، وكذلك المكانة الاجتماعية والمهنية والمادية، إضافة إلى المستوى التعليمي للأبناء، وغالبًا قد يرجع ذلك إلى شعور دفين بعدم الكفاءة والذي يرغب الشخص دائمًا في التخلص منه والتغلب عليه بمثل هذه الأشياء.

يتميز هذا الشخص بالطموح الكبير والقدرة على تحديد الأهداف والنشاط الدائم للوصول إلى ما يريده، كذلك يتصف بتحمله للمسئولية بشكل ملحوظ، إلا أن هذا الشخص قد يرهق نفسه ومن حوله أحيانًا من فرط الجهد الذي يبذله ليكون الأفضل دائمًا.

3 الراحة:

في هذه الحالة يهدف الشخص إلى الحصول على الاسترخاء والاستمتاع في العلاقة وغالبًا ينتج ذلك عن عاطفة وحب مفقود لم يتم إشباعه سابقًا هذا الشخص رفيق طيب ومسالم عادة إذا لم يتعرض إلى الضغط من قبل الطرف الآخر يتميز بسهولة وسلاسة الشخصية وبالمرونة الشديدة، كذلك فهو شخص قليل المطالب جدًا، لا يسبب أي أزمات عادة، إلا أنه إنسان يفتقد إلى الطاقة والحماس دائمًا، تجده دائمًا يتجنب تحمل المسئولية والتعرض إلى المشاكل والتوتر والقلق.

4 إرضاء الآخرين:



هنا يعتبر الإنسان إرضاء وإسعاد الآخرين هي مهمته الأولى والأساسية في الحياة، فنجده يتفانى في تحقيق رغبات شريك حياته وأولاده ولو حتى على حساب نفسه وعلى حساب رغباته، ولكن للأسف، هذا لأن الشخص يشعر داخليًا بأنه لا قيمة له إلا برضاء الآخرين عنه، لهذا نجده يهتز حتى يسترضي هذا الشخص حتى يطمئنه ذلك الشعور ويشعر بتقبل هذا الشخص له.

هـذا الشـخص ودود جـدًا ولطيـف إلى أقصى حـد مـع النـاس، يتميـز بقدرته على تكوين العلاقات والصداقات، وله قدرة هائلة على التواصـل، كذلك هو مستمع جيد واجتماعي، إلا أنـه قليل الحزم قليـل الثقـة بنفسـه، وداخليًا يكتسب احترامه لنفسه من احترام الآخرين له وتقبلهم إياه.

والآن يجـب أن تكـون جريئًـا وصـريحًا جدًا مع نفسك أكثر مـن اي وقت مضـى حتـى تتعـرف علـى أولوياتـك الخفيـة أولًا قبـل أن تضـع إصـبعك علـى أولويـات شـريك حياتـك، ومـن المؤكـد أن معرفتـك لهـذا سـوف تختصـر عليـك الكـثير مـن المشـاكل والخلافـات في التعامل.

* * *

الباب الثالث

أشياء يجب ألا تفعلها

الفصل الأول

الأفعال الهدامة في الزواج

هل سبق أن رأيت نفسك على شريط فيديو؟ أو سمعت صوتك مسجلًا على شريط كاسيت؟ ماذا ترى أو ماذا تسمع؟ بالتأكيد سوف ترى وتسمع كمية من العيوب والأخطاء في شكلك أو في صوتك أو في حركاتك أو طريقة تحدثك وكل هذه الأشياء من المحتمل أن تكون لم تلحظها من قبل بل قد لا يكون مر على خاطرك أنها تصدر عنك يومًا ما.

فما بالك لو قمنا بتصوير أو تسجيل أحد حواراتك مع شريك حياتك على شريط أو اسطوانة ثم أعدنا عرض ما سجلناه، ماذا سترى؟

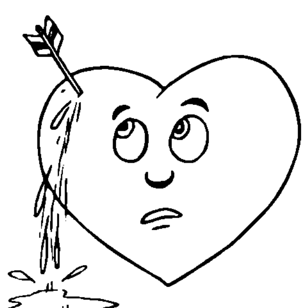
وتخيل أنك لم تكن تتحاور فقط، بل تخيل انك كنت على خلاف مع هذا الشخص وكنت تتشاجر معه، هل لديك أي توقعات عن ما ستراه في التسجيل؟

أؤكد لك أن معظم ما ستراه سيكون غريبًا عليك، وكأنك لم تمر بهذا الموقف من قبل وكأنك أنت شخص آخر غير هذا الذي في الشريط، وأؤكد لك أيضًا أنك في أوقات كثيرة سترغب في إيقاف هذا الشريط، بل ونسفه وإخفائه من على وجه الأرض تمامًا.

ما أود أن أقوله: إننا كلنا لا نرى ولا نسمع حقًا ما نقوله ونفعله ونركز كل اهتمامنا على الطرف الآخر، في حين أننا لو تخيلنا أننا نشاهد أنفسنا سنفطن إلى كثير من الأفعال والأقوال المثيرة المستفزة التي ما كنا لنتحملها من شخص آخر، كذلك سندرك لو كنا على قدر معقول من الإنصاف أننا أحيانًا كثيرة نرتكب ما ننكره على الآخرين من أخطاء.

لهذا فإن علماء النفس والمحللين والمختصين منهم بالعلاقات الزوجية بشكل خاص حددوا مجموعة من الأفعال الهدامة الخفية التي وجدوها شائعة بين الناس يرتكبها الكثير دون أن يدرك ما الذي يفعله، وأيضًا يتجاوب معها الآخرون بردود فعل خاطئة لعدم فهمهم كنية هذه الأفعال، لهذا كان يجب علينا عرض هذه الأفعال عليك، فإن كنت أنت فاعلها فعليك بنفسك ولتفطن إلى ما أنت مقترفه بحياتك، وإن كانت تفعل بك فلتفهم سببها وكيف تتعامل معها ولتعين الطرف الآخر على التخلص منها:

1 اللـــوم:



من الطبيعي أن يلوم بعضنا بعضًا أحيانًا على بعض الأشياء، وليس كل اللوم والعتاب ضار ومكروه، لكن اللوم المقصود هنا لوم من نوع خاص كما يلي:

في هـذه الحالـة نجـد الشـخص دائـمًا يلـوم كـل مـن حولـه لـيس عـلى تقصيرهم فحسب، بل على تقصيره هو شخصيًا، فـدائمًا هنـاك شـخص مـا وراء عدم تأديته لما هو مطلوب منـه، وهنـاك دائـمًا عـذر خـارج عـن إرادتـه لتراجعه وتخاذله، هناك دائمًا شماعة تلقى عليها كل العقبات والمشاكل.

فمثلًا إذا دار نقاش بين زوجين حول ميزانية الشهر وتوجه الـزوج إلى الزوجة بسؤال حول العجز الحادث في هذا الشهر وكيف سيقومون بتغطيته وأين ذهب المبلغ المفترض بقاؤه لمثل هذا اليوم مـن الشـهر، فيكـون ردهـا: طبعًا لن يكون هناك باقي من النقود لأنك شخص غير حـازم وملتـزم مـع أولادك وتسمح لهم باقتناء كل ما يخطر لهم على بال فما ذنبي أنا؟

العذر عند سماعه منطقي ومن ترد إلى ذهنه هذه الكلـمات يـدرك تمامًـا أن هذه الزوجة مظلومة مع هذا الزوج الغير حاسم وهؤلاء الأبناء المترفين، في حين أننا لو علمنا أن هذه السيدة في قرارة نفسـها تعـرف أنهـا لا تتصـف أبدًا بحسن التدبير كـما تـتصرف دائـمًا ببـذخ لحبهـا في المظـاهر سـنغير رأينـا بالطبع، فهذه الزوجـة هنـا حملـت زوجهـا وأولادهـا مسـئولية عـدم حسـن إدارتها لموارد المنزل مـع تعهـدها بالقيـام بـذلك، كـما لامـت الآخـرين عـلى الكثير من الأشياء التي اشترتها واقتنتها دون حاجتها إليها، لـيس لكـل منـا ملكة إدارة الميزانيات، وهذا لـيس عيبًـا، كـما أنـه شيء يمكـن تعلمـه، لكـن المشكلة هنا هو أنك لا تفعل ما تعهدت بفعله وتم إسناده إليـك ثـم يكـون هناك من يلام دائمًا غيرك أنت.

هـذا عـن الفعـل، فـماذا عـن سـببه؟ بمعنـى، لمـاذا يـتصرف بعـض الأشخاص بهذا الأسلوب؟

ينـتج هـذا الـتصرف عـادة نتيجـة للشـعور بـالعجز وفقـدان الأمـل في التغيير، فعندما يقنع الإنسان من داخله أن ما به من عيب لا يمكنه تجـاوزه يبحث دائمًا عمن يتحمل اللوم والتقريع، وليكون كبش الفداء حتى يحفـظ هذا الشخص ماء وجهه.

وفي الحالات العادية يكون رد فعل الطرف الآخر عن مثل هـذا اللـوم هو الشعور بالإحباط واليأس والفشل في تغيير أي خطأ يقـوم بـه الطـرف اللائم، فهو دائمًا يجد من يعفيه من المسئولية، وهـو دائـمًا غـير معـترف بأنـه مقصر، وبالتالي لن يفكر أبدًا في التغيير والإصلاح.

لكن للأسف، فإن رد الفعل هذا لن يغير من الأمر شيئًا، بل قد يزيد الأمر سوءًا، ويدفع الطرف اللائم لمزيد من اللوم، لهذا يجب أن نفهم ما هو رد الفعل الصحيح في هذه الحالة، فإذا علمنا أن هذا الشخص يقوم بذلك لشعور بالعجز عن تغيير مشكلته فمن العدل أن يكون رد فعلنا وقتها هو طمأنته وتشجيعه إلى أن ما حدث يمكن إصلاحه، ولا ننقده أبدًا على لومه هذا، فلومه هو عبارة عن عـرض لخوفـه مـن الفشـل في تغيـير مشـكلته، لهـذا فهـو بحاجـة إلى المسـاندة والطمأنة وإيضاح أنك بجانبه ولن تلومه أنت الآخر.

اعرف أن رد فعل كهذا صعب جدًا عمله، لكنه هو الحل الصـحيح في مثل هذا الموقف، وأي رد فعل تلقائي آخر لن يؤتي بأي نتائج مثمرة.

2 جذب الانتباه:

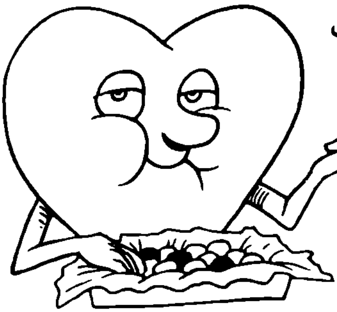
هنا لا يشعر الشخص بقيمته إلا عند لفت انتباه الآخر له، فهو دائمًا كالطفل الذي يجذب بيديه وجهك تجاهه كي تراه وتبتسم له وتثني عليه، يشعر هذا الشخص بالضآلة والتجاهل من داخله، لهذا فهو بحاجة دائمة إلى الشعور بأن هناك من يهتم به ويلحظه باستمرار.

التعامل مع هذا الشخص بشكل يرضيه مرهق جدًا ويشعر الطرف الآخر بالملل والضيق كثيرًا، فأنت لا تتوقع عندما ترتبط بشخص ما أن تظل ملصقًا وجهك بوجهه ٢٤ ساعة في اليوم، وأن تظل منصتًا له على الدوام، وأن تظهر له أنه محور اهتمامك وبؤرة تفكيرك في كل لحظة، فإن كان هذا مقبولًا في مراحل معينة فإن هذا صعب جدًا مع تقدم العلاقة وتزايد المسئوليات.

وللأسف، تجاهلك لهذا الشخص لن يردعه عما يفعل إلا مؤقتًا، بعدها سيزداد احتياجه إلى التفاتك، وسيزداد إلحاحه في ذلك، فيجب عليك أن تعي تمامًا ما هو رد الفعل الصحيح في مثل هذا الموقف.

والمطلوب منك ببساطة هو أن تتجاهل هذا السلوك من الشخص وليس الشخص نفسه، ويكمن دورك الداعم هنا في محاولة إشعار هذا الشخص بقيمته الذاتية بالتدريج، فحبك واهتمامك هنا لن يصبح مثل ما تقدمه للأطفال، إنما سيصبح على هيئة دعم معنوي لهذا الشخص يجعله مع الوقت يشعر أنه قيم في حد ذاته سواء التفت الآخرون إلى ذلك أم لا.

3 الحصول على السيطرة:



في هذه الحالة نجد الشخص يطالب الآخر بمطالب كثيرة، وغالبًا تكون غير معقولة كنوع من أنواع الاختبار ليمتحن قوته ومدى تأثيره على الطرف الآخر ليس إلا.

فمثلًا قد نرى زوجًا ما يطلب من زوجته ألا تخرج أثناء غيابه، وقد يكون هذا معقولًا، وألا ترد على الهاتف!! وألا تفتح الباب إذا قرعه أحد، ومن الممكن أن يطلب منها هذا أيضًا أثناء سفره الذي قد يستغرق عدة أيام!!

هو في قرارة نفسه لا يخشى سوءًا على زوجته ولا يتوقع خطرًا معينًا سيأتيها من الباب أو من الهاتف، لكنه فقط يريد معرفة هل ستنفذ ما قاله رغم صعوبته أم لا.

وعادة تنتج مثل هذه المتطلبات من الشخص لعدم إحساسه بالراحة والأمان الداخليين، ولأنه حقًا لا يشعر بأنه مهم في حد ذاته، لذا يحاول أن يحيط من حوله بإطار معين من الطلبات والمحظورات حتى يثبت لنفسه وللآخرين أنه في الاعتبار.

ومرة أخرى عادة يكون الرد فعل التلقائي غير صحيح تمامًا، فرد

الفعل في هذه الحالة أن يجادل الطرف الآخر ويعاند ويشعر بالضيق والاختناق، وقد يعمد إلى التحدي وعدم تنفيذ كل هذه المطلوبات منه، في حين أن هذا يؤكد تمامًا لدى الطرف الأول عدم أهميته وأنه شخص غير محترم الرأي والرغبة، مما يجعل تصرفه أكثر حدة وأكثر تعقيدًا وغرابة.

الرد فعل الصحيح هنا هو عدم مناقشة هذه المتطلبات الغير معقولة تمامًا في وقتها، وكأن شيئًا لم يكن، ونفهم أن الشخص لا يهدف من ورائها إلا نيل الاحترام والأهمية؛ لذلك يجب مناقشة ذلك في وقت آخر أكثر هدوءًا، ويجب أن يعمل الإنسان على إيصال فكرة أنه دائمًا مستعد إلى تنفيذ كل ما يجعل الآخر مرتاحًا ومطمئنًا، وأنه لا يعمد إلى تكسير كلمته كما يقال، وأنه أحيانًا كثيرة يعمل على تحقيق رغبات الآخر طالما كانت معقولة وفي صالح إسعاده.

4 الانتقام:

في هذا الوضع نجد أن الشخص يعمد دائمًا إلى إيلام الطرف الآخر بكلماته أو إيذائه بأفعال هو يعلم تمامًا أنه حساس تجاهها، وكأنه يعمد دائمًا إلى أن ينكأ جراحه ويدميها باستمرار.

وكلنا مع الوقت يستطيع التعرف عليه بسهولة على ما يضايق شريكنا وما يؤذيه وما يؤلمه حقًا لدرجة كبيرة، وهذا للأسف سلاح لشخص المنتقم، فهو يعرف من أين يدخل للطرف الآخر حتى يطرحه أرضًا.

ويلجأ الإنسان إلى هذا الأسلوب لأنه يشعر بأنه غير محبوب من الطرف الآخر وأنه غير مقدر أو أنه خدع وظلم من قبل هذا الآخر، دون أن يعرف كيف يتصرف حيال ذلك، كذلك يكون فاقدًا للأمل في أن يشعر بالحب أو التقبل في قرارة نفسه.



ومن الطبيعي أنك إذا عوملت دائمًا بهذه الطريقة وكان شريكك دائمًا يتعمد إحراجك أو إذلالك أو حتى تذكيرك بما تريد أن تنساه أنك ستشعر بالألم والحيرة فأنت لا تفهم لماذا يفعل بك هذا، وقد تفكر في الرد عليه للثأر لنفسك، لكن مرة أخرى هذا ليس الرد فعل المطلوب، فرغم أن هذا الشخص يبدو فعلًا وكأنه يريد إيذاءك وتحطيمك في كثير من الوقت إلا أنه في حقيقة الأمر يحتاج إلى تفهمك وتقبلك وأحوج ما يكون إلى حبك وغفرانك وحنوك واحتوائك، قد يكون هذا من الصعوبة بمكان، لكنه هو الحل الوحيد القاطع لمثل هذا السلوك، فهذا الشخص لا يفعل ذلك إلا لأنه مجروح منك ويريد أن ينتقم لنفسه، لكن عندما تفاجئه أنت بالانفتاح نحوه ومنحه ما يحتاج منك أو على الأقل مناقشة ما يؤرقه فإنه لن يحتاج إلى مثل هذا الفعل مرة أخرى.

***

الفصل الثاني

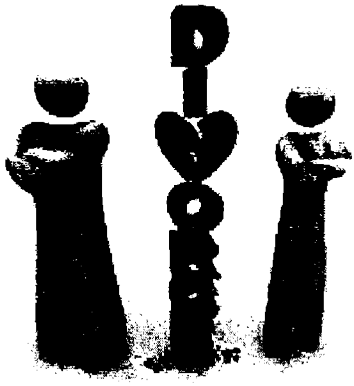
مسببات فشل الحوار

وبما أننا لا زلنا نتحدث عما نفعله ونقوله دون علمنا أو إدراكنا والذي يتسبب في قلب الأوضاع رأسًا على عقب، أو حتى إلى تحويل الأمور من سيء إلى أسوأ، فيجب أن نتحدث عن مشكلات التواصل في الحياة الزوجية، فكون أن لدينا الرغبة في التواصل فيما بيننا هذا وحده ليس كافيًا لتحقيق ما نريد، فهناك الكثير من العقبات المستترة التي يجب أن نتعلمها كما نتعلم كيفية التواصل وأساليبه.

سنعرف لماذا أحيانًا نبدأ الحوار بنية صافية وإرادة حقيقية في تحقيق التفاهم، ومع هذا نفاجأ بأننا زدنا الطين بلة كما يقال، ولماذا لا ينجح شريكنا في سماع ما نريد قوله حقًا؟ ولماذا تنقلب أبسط النقاشات إلى معارك ضارية في كثير من الأحيان؟

هذا ببساطة لأنه كما هناك وسائل اتصال فعالة وإيجابية سنتحدث عنها فيما بعد، فهناك وسائل اتصال سلبية جدًا وكفيلة بقتل أي بوادر تفاهم وتحسن بين الطرفين، كذلك هناك معوقات للاتصال الفعال قد يضعها أحد الطرفين أو كلاهما بنفسهما في حوارهما دون علمهما، لهذا كان واجبًا علينا ذكر الخبايا لنعي جيدًا في المرة القادمة ما الذي نقوله وما الذي لا يجب أن نقوله أبدًا.

* معوقات التواصل في الحياة الزوجية :



1 معوق شهير جدًا وللأسف يستخدمه كثير من الأزواج، وخاصة الذين بدؤوا حياتهم بقصة حب قوية وهو **(إذا كنا نحب بعضنا فعلا فلا يجب أن نناقش كل صغيرة وكبيرة، فالحب يجب أن يتغلب على الصعاب)**.

هذا الاعتقاد هو في حد ذاته أكبر عقبة أمام التغلب على الصعاب والمشكلات، فالحب والعاطفة بين شخصين شيء سامي وفريد، لا شك أنه يجعل الحياة أسهل وأمتع، ويهون علينا الكثير من التضحيات والتنازلات، لكن لا علاقة له بوجوب النقاش والصراحة والوضوح في الرغبات بين الطرفين المتحابين، فنحن بذلك نحمله أكثر من طاقته.

فإذا كنا نحب بعضنا البعض فسيكون هذا دافعًا قويًا لأن يسعى كل طرف إلى تحقيق رغبات الآخر ويطمح دائمًا إلى إسعاده وكسب رضاه وإراحته في كل وقت ممكن، لكن الحب في حد ذاته ليس ضمانًا بأن كل طرف يعرف ما الذي يريده الآخر ويحتاجه بالضبط وما الذي يضايقه ويثير حفيظته، وما الذي قد لا يحتمله ويفقده أعصابه.

فالحب دائمًا لا يمنع الخلافات، ولكنه يسهل من حلها، فحدوث الخلافات والتناقضات وارد جدًا، بل وحتمي، ولهذا فإن مناقشة هذه الخلافات وأسبابها وكيفية التعامل معها ثانية أو كيفية منع حدوثها من الأصل مرة آخرى أمر لازم وضروري لكل زوجين، سواء ربط بين قلبيهما الحب أم لا.

ثم بعد ذلك يأتي دور الحب الذي سيجعل من تنفيذ كل ما تم الاتفاق عليه أمر هين وبسيط، بل ومحبب إلى النفس لا يحتاج إلى تكلف أو امتعاض أحد الأطراف.

2 (أنا على صواب فيما أقول، إذًا لا حاجة لي لسماع ما تقول)، أعتقد أن هذه النقطة ستظل تناقش حتى نهاية حياة البشر على الأرض، فكان هناك ولا زال وسيكون حتمًا هناك الكثير من ينادون بأن اختلاف وجهات النظر شيء غير مرفوض، وأنه من المحتمل جدًا وجود وجهتين نظر صائبتين أو أكثر، وأن تعدد الآراء لا يحتمل دائمًا الحكم على أحدهم بصوابه أو بخطئه، فكل منا له عقله وله معاييره وله أسلوب لنشأته، كما له ظروف محيطة مؤثرة مختلفة تمامًا عن الآخر، فمن الطبيعي جدًا أن يرى شخص شيئا ما الاختيار الأنسب، في حين تراه أنت هو أسوأ حل ممكن، ولا يعني هذا خطأ أحدكم، فكل منكم يتحدث عن نفسه وبلسان تركيبته الخاصة المختلفة تمامًا عن الآخر.

لهذا فالمطلوب هو بعض من سعة الصدر وتقبل الانفتاح على أفكار

الغير، لا أقول لك أن تتفق دائمًا مع الغير، ولا أن تتنازل دائمًا عما تراه تنفيذًا لرؤيته، ولكن على الأقل إذا توافر لديك الشعور بحق الآخر في الاختلاف عنك وبأنه محق تمامًا في اختياره المعبر عن نفسه وظروفه فسوف يؤثر ذلك كثيرًا على مجرى الحوار والتواصل بينكما.

3 (انت وضعت نفسك في هذا لأنك لم تستمع لوجهة نظري، أنت المسئول، لو عملت بما قلته من البداية لما حدث ما حدث).

هذه من أشهر جمل التعقيب على كثير من الأحداث في الحياة الزوجية، وبالأحرى فلنسميها جمل التقريع لا التعقيب، وهي من أسوأها أيضًا على الإطلاق، فعند حدوث مشكلة أو شيء غير متوقع مع أحد الطرفين فإنه بالتأكيد ستختل موازينه، وقتها وبالتأكيد سيعيد حساباته ويبدأ في التفكير في أنه لم يكن على حق، وأنه من المحتمل أن يكون الآخر على صواب، فهو بالفعل قد أدار كل الآراء في رأسه بعد حدوث المشكلة، وكون أنه لجأ إلى الطرف الآخر لمساعدته في الخروج من هذا المأزق أو حتى لمجرد الفضفضة عما يعانيه فهذا طلب صريح للتضامن والتفهم الخالصين، ليس حاجة إلى عقاب أو لوم أو حتى نصائح إرشادية عما كان يجب فعله.

وقت حدوث مثل هذا الموقف فقط احتوى وتضامن مع الآخر، وحتى إن كنت تريد إيضاح أن رأيك قد كان كافيًا لتجنب الأزمات فليكن ذلك في وقت لا حق ليس في وقتها، وليكن ذلك بغير أسلوب التأنيب والملامة.

4 **(ألا زلت لا تعرف رغباتي ومشاعري حتى الآن؟ ألا تستطيع أبدًا التصرف بمفردك!)** قد يعتقد البعض أنه مع طول فترة الاحتكاك والمعاشرة فقد أصبح كل طرف كتابًا مقروءًا للآخر، وأنه لا يجب أن يسأل أحدهما عما يريده الآخر، وأنه غير مسموح له بارتكاب ما لا يريحه أو يرغبه، وهذا إلى حد كبير يحدث بالفعل، فمع الوقت قد يفهم الزوجان بعضهما من حركات العين أو الجسم، وقد يتنبأ أحدهما بما يفكر فيه الآخر، وقد يجزم بطريقة تصرفه في كثير من المواقف، لكن هذا ليس مطلقًا، بمعنى أنه إذا كان يحدث بالفعل فهو ليس شهادة ضمان بعدم حدوث العكس، فمهما طال الزمان بين الزوجين فهناك أخطاء وهفوات واختلاف مشارب وأذواق وحالات نفسية متباينة وأزمات داخلية خفية، كل تلك الأشياء يجب أن نفسح لها المجال بل ونتقبلها ولا نعطيها أكثر من معناها، فكونها تحدث ليس هذا علامة على عدم التفاهم والتأقلم بين الشخصين، إنما هي علامة على بشرية وضعف كل منهما الطبيعي.

5 **(لن أتكلم في هذا الموضوع)** عندما يتفوه أحد الطرفين بهذه الجملة يشعر الآخر فورًا بأنه أمام حائط سد، وأنه لا مفر ولا مخرج من هذا الخلاف، فهذه الجملة كفيلة بتجميد الموقف على الفور وتحويل المشكلة إلى عقدة داخل صندوق الذكريات المغلقة.

يلجأ البعض إلى هذا الموقف تجنبًا للجدال أو خوفًا من خسران الجولة

والهزيمة، فهو يلتزم الصمت تظاهرًا منه بأنه في غنى عن مناقشة ما يجري، وأنه لا يهتم حقًا بما يحدث، وبالرغم من أن هذا الأسلوب قد يهدئ الموقف بالفعل وقتيًا وكأن شيئًا لم يكن إلا أنه أخطر ما يكون على العلاقة على المدى البعيد، فمع تراكم المشكلات الغير محلولة والتي تسمى أيضًا الملفات المفتوحة، ومع أي خلاف صغير في المستقبل ستنفتح فجأة هذه الملفات، وسيصبح الفرد وكأنه يحارب في أكثر من جبهة في نفس الوقت.

وحتى إن لم يحدث، فمن المؤكد أن سيأتي يوم ما ينفجر فيه الطرف المحمل بكل هذه المشكلات الغير محسومة وقد يحدث هذا دون مناسبة ودون سابق إنذار.

فقد يتم تأجيل النقاش والحوار بعض الوقت حتى تهدأ ثورة الخلاف، لكن لابد من حسمه أولًا بأول حتى يمكن التخلص منه وإلقائه وراء الظهور، فالحياة دائمًا ستأتينا بالمزيد والجديد الذي سنحتاج إلى معالجته باستمرار.

٥ المعارك اللفظية في هذه الحالة نجد أي حوار ينقلب بسرعة إلى حرب يتراشق فيها الطرفان بالألفاظ الجارحة، ويكون ذلك عادة لوجود جروح سابقة غائرة لا يمكن مداواتها، فيفعل الشخص ذلك بهدف الانتقام لنفسه ولا شفاء غليله من الآخر، فهو يعتقد بذلك أنه عندما يهين الآخر فإنه يعوض إهانته السابقة، ولا يفهم أنه بذلك يجعل من ذلك عادة غاية في السوء تفقد احترام كل طرف للآخر مع

الوقت، كما أنها تولد في حد ذاتها نوع من الضغينة والمرارة الإضافية التي تصبح في المستقبل مشكلة جديدة مستقلة بذاتها أضيفت إلى القائمة.

7 مبدأ الفوز دائمًا قد نجد في الكثير من الأشخاص أنه دائمًا يجادل ويتحاور ليفوز فقط، بصرف النظر عن فائدة ذلك للوضع ككل أو صالح الجماعة، ناسيًا بذلك أن الهدف الأصلي من الحوار والنقاش هو التوصل إلى حل يرضي جميع الأطراف، وليس إثبات رجاحة عقله وصواب نظرته على الدوام، فقد يستطيع مرات فرض رأيه وسيطرته على الوضع، وقد يكون قادرًا على إخضاع الطرف الآخر لحاجاته أو ربما إقناعه بإبطال حجته وجعله يبدو دائمًا فاقدًا للمنطق والحكمة، لكن هذا لن يجدي على المدى البعيد، فسوف يولد ذلك حتمًا شعورًا لدى الطرف الآخر بالكبت والقهر والعجز عن مجرد حتى إبداء الرأي.

يجب أن نتذكر أننا نتحدث لنتواصل، وأننا نسعى مع كل كلمة إلى جعل الطرفين في حالة راحة إن لم تكن حالة رضا، لهذا يجب أن نسأل أنفسنا في كل مره نتحاور فيها، أيهما أفضل، أن ننتصر دائمًا ونفوز بكلماتنا؟ أم أن نحيا في سلام؟ وعلينا الاختيار.

8 قلب الطاولة هذا الأسلوب يعني أنك بمجرد بدء شكواك إلى الطرف الآخر، يبدأ فورًا بعكس الوضع وتوجيه التهمة إليك، وله دائمًا أسلوبه ووسيلته لفعل ذلك، فتجد نفسك دائمًا رغم أنك

أنت المتضرر تجد نفسك في نهاية كل حوار أنت المخطئ، بل وقد تضطر أحيانًا إلى الاعتذار، والتعامل مع مثل هذا الأسلوب قد يجعل من الشكوى الآمنة أمرًا مستحيلًا، ويجعل تجنب الحوار هو الهدف الرئيسي في العلاقة، وبالتالي لن ينتج ذلك إلا عن تراكمات لا نهائية من الخلافات والشكاوى الغير محلولة والتي حتمًا ستتكرر مع الوقت.

قد يكون كلا الطرفان مخطئان بالفعل في موقف ما، لكن لن تكون هذه هي القاعدة ولن يكون الحل، إنه كلما توجه إلى شخص بضيق مني أبحث عن كل ما يحيل الموقف ضده لأخرج من الأزمة فلن يحل هذا شيئًا على الإطلاق بل وسيزيد الأمر سوءًا مع الوقت.

9 **الامتعاض**، بمعنى أن يكون أول رد فعل ينتج عن طرف ما عندما يطلب منه الطرف الآخر الحوار أو النقاش هو التأفف والضيق والضجر، حتى دون أن يعرف موضوع الحوار، ففكرة الكلام في حد ذاتها تجعله نافذ الصبر، فاقد الرغبة في الكلام أو حتى الاستماع، وقد لا يبدي الشخص هذا لفظيًا، بل يكفي تعبيرات وجه أو تحركات جسدية معينة يتفهم منها الآخر أنه أمام شخص بعيد كل البعد عن الانفتاح في الحوار.

قد يكون ذلك على هيئة حواجب مضمومة أو جبين مقطب أو أيدي معقودة أمام الصدر أو تأفف مسموع، أو حتى الإشاحة بالوجه وعدم التقاء الأعين...

كلها وغيرها الكثير من إشارات وعلامات على أن هذا الشخص آخر

ما يرغبه الآن هو التحدث إليك وسماع ما تقول.

قد يكون أحيانًا فعلًا الوقت غير مناسب للحوار، أو أن الشخص في حالة نفسية غير مهيأة، لكن هذه تكون سمات بعض الأشخاص دائمًا عند كل حوار وعند إبداء الرغبة في إجراء أي نقاش.

وقد يكون الامتعاض على هيئة استماع سلبي تمامًا، ثم أخذ موقف الشخص الغاضب المجني عليه أو المغبون حقه، فقد يستمع إليك الشخص على مضض، لكنه في النهاية حتمًا سيكون مندهش ومذهول وحزين لما سمعه، وستجده دائمًا في آخر المطاف غاضب ويحتاج إلى من يطيب خاطره.

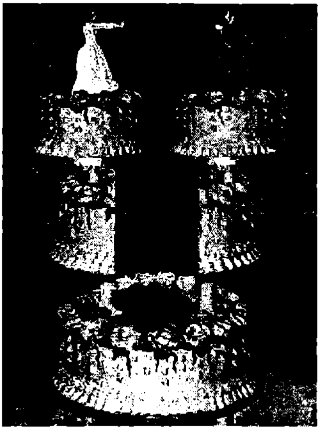
10 **(هو أنا ما بعملش حاجة خالص!!)** أردت استعمال التعبير العامي خصيصًا هنا في هذه الحالة، لأنه فعلًا يرد هكذا كما هو على ألسنة الكثير من الأزواج عند مواجهته بأي تقصير أو خطأ منه، فيلجأ إلى الدفاع عن نفسه فورًا بهذه الجملة، فمثلًا إذا شكى الزوج إلى زوجته تقصيرها في الاهتمام بمشاعره مؤخرًا، فبدلًا من أن تفكر فيما يقوله وما الذي جعله يشعر بذلك وفي كيفية إيضاح نيتها الصادقة في أنها فعلًا مهتمة وستهتم أكثر، أول ما يرد على لسانها: يعني أنا عمري ما اهتميت بيك قبل كده؟ هو أنت يعني شايف أني ما باعملش حاجة خالص!!

وهذا يوضح سوء فهم كبير للوضع، فهو بشكواه لا ينكر مجهوداتها واهتمامها السابق، فهو لم يذكر ذلك إطلاقًا إنما هو يطلب فقط بعضًا منه أو حتى المزيد في الفترة الحالية، فلن يكون الحل المنطقي هو الثورة عليه لطلبه

ذلك، بل وعقابه بحرمانه من أي اهتمام بشكل متعمد هذه المرة قصاصًا منه.

بل قد تكون تلك الشكوى إقرارًا ضمنيًا من الشخص بأنه كان يتلقى الكثير من الرعاية والاهتمام سابقًا وأنه اعتاد هذا الحنان ويرغب فيه دائمًا، أو قد يكون ذلك لأنه يمر بأزمة معينة في تلك الفترة ويحتاج إلى المزيد من الاطمئنان.

في أي حال كان من غير المنطقي مقابلة أي طلب أو شكوى بهذه الجملة العقيمة، والأدهى من ذلك فعل عكس ما يطلبه الآخر من باب العند والانتقام والعقوبة له على فعلته الشنعاء من شكوى.



أما إذا تحدثنا بصدد الأساليب السلبية للتواصل فسنجدها عديدة لكن سنذكر هنا فقط أكثرها شيوعًا:

١- الخروج المستمر عن الموضوع: إذا كان هدفك هو تحقيق تواصل حقيقي مع شخص ما فلتركز كلماتك وانتباهك حول هذا، ولكن من أكثر ما يفعله البعض ومن أكثر ما يشتت الانتباه ولا يأتي بأي نتيجة هو أن تظل تدخل في موضوع وتخرج منه لآخر، ثم تتحدث في موضوع آخر تذكرته وتعود مرة أخرى للموضوع الأول، وهكذا، مما يبدد طاقتك أنت

أولًا ويجعل الطرف الآخر يفقد تركيزه تمامًا، بل قد يجعله لا يفهم ماذا تريد أن تقول بالضبط.

وقد يأخذ الخروج عن الموضوع صورة أخرى، وهي أن يخرج الشخص من الحديث عن الموضوع أيًا كان، إلى حاجته الخاصة فقط، فأيًا كان عنوان وسبب الحوار سيخرج منه هذا الشخص إلى ما يهمه وما يرغب فيه لنفسه، مما يشعر الطرف الآخر بعدم قيمة الحوار وعدم أهميته فلا شيء أهم من أن يراعي الناس مطالب الطرف الآخر فقط، وبعدها ليكن ما يكون.

٢- المنطقية البحتة: يتبع البعض أسلوب المنطقية الشديدة ومبدأ إثبات الرأي بالحجج والبراهين الممكنة والغير ممكنة، بعيدًا عن أي اعتبار للمشاعر أو العاطفة الخاصة التي تجمع الشخصين ببعض، فهذا الأسلوب قد يصلح تمامًا وقد يكون فعالًا جدًا في العمل أو مع الأغراب، لكن ما إن أصبح للعلاقة جانب معنوي وعاطفي فهذا محبط جدًا للطرف الآخر، فهو دائمًا يشعر بعجزه عن الإحساس بالاحتواء والانتماء أمام المنطق القوي والحجة السديدة، وشيئًا فشيئًا يجعله افتقاده للحنان والمودة يشعر بأنه عند أقرب فرصة سينسى الطرف الآخر كل ما بينهما في مقابل إثبات صحة وجهة نظره.

٣- السعي لإرضاء الآخرين: في هذه الحالة يستجيب الإنسان لمطالب ورغبة الآخر دائمًا سعيًا لكسب رضاه ونيل حبه ووده، فهو

للأسف لا يشعر بأنه على ما يرام إلا إذا شعر برضاء من حوله عنه، وعلى عكس ما يهدف إليه هذا الشخص، فالكثير ممن يتعاملون مع مثل هذا الشخص يشعرون بالضجر والملل منه بعد فترة لخلو حياتهم من التحدي، أو لفقدان مشاركة الآخر وسماع رأيه، فالاستسلام التام لرغبات الآخرين قد يؤدي إلى نفورهم في بعض الأحيان.

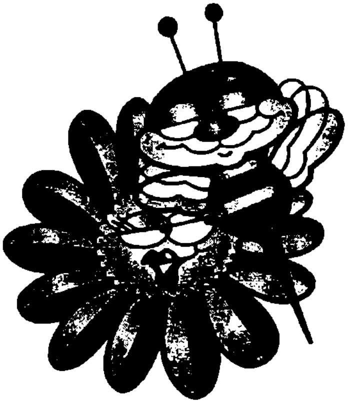
وقد يدفع ذلك البعض إلى استغلال هذا الشخص وسوء معاملته بإجباره على فعل ما لا يريد فقط؛ لأنه معروف عنه أنه يخشى رفض رغبات الآخرين، وقد يكون هناك رد فعل ثالث لمثل هذا السلوك غير النفور منه أو استغلاله، فقد يؤدي ذلك إلى الاستجابة للشخص الساعي للرضا هذا بدافع الذنب والشفقة، وهذا أيضًا يورث الملل والضيق بعد فترة، فأنت لن تتحمل دائمًا شخصًا تشفق عليه وتتحسس رغباته، فهو يجب أن يكون لديه القدرة على التعبير عما يريد.

٤- **اللوم المستمر:** هذا الشخص اللوام يتواصل بطريقة واحدة فقط وهي نقد الآخرين وتصيد أخطائهم، فهو يرى دائمًا أن الآخر لا يفعل أبدًا الصواب، في حين أنه دائمًا يحاول فعل الصواب، لهذا فهو بحاجة إلى المساعدة والتعاون، ولا يتم ذلك طبعًا بالطلب الهين المباشر، إنما يحدث عن طريق النقد اللاذع والترقب الدائم لأفعال الآخرين، مما يؤدي طبعًا إلى ضيق الطرف الآخر من تعرضه الدائم للنقد والمراقبة وقد يدفعه إلى العند والتحدي أحيانًا.

ومن هنا يتضح لنا أنه هناك الكثير من الحواجز التي قد تحول بيننا وبين ما نطمح إليه من تواصل وتفاهم، وسوء التواصل هو بداية الطريق للألم النفسي الذي يؤدي إلى الصمت والعزلة، وهما كما ذكرنا من قبل بداية النهاية.

لهذا فإن المتخصصون يعرفون الانسجام بين الزوجين بأنه: أن يكون للزوجين القدرة على التعبير عما بداخلهم في وقته ودون خوف من رد فعل الآخر، وذلك بتوافر الأمان النفسي والثقة بعدم استغلال الآخر لنقائصنا أو مشاكلنا لاحقاً، وبعدم القلق من رفض أو عدم تفهم الطرف الآخر لنا.

* * *



الفصل الثالث

التعامل الخاطئ مع الغضب

بداية يجب أن نعرف عن الغضب أنه استجابة طبيعية جدًا خلقت في الإنسان، وأنه لا يوجد شخص لا يغضب، أو شخص غير معرض للغضب تحت تأثير كثير من الظروف، إذًا فمن غير الطبيعي ولا المعقول، بل من رابع المستحيلات أن نطلب من أنفسنا أو من شريكنا عدم الغضب، فيجب أن نتقبل حدوث هذا أحيانًا، ويجب أن نسلم أن الغضب جزء لا يتجزأ من طباع الإنسان.

كذلك يجب أن نعرف أن الغضب مهم، قد يستنكر البعض هذه الجملة ويقول: وما أهمية ذلك المارد الذي قد يدمر الحياة في أي لحظة؟ أقول: إن الغضب هو عبارة عن مؤشر ينذر بأن هناك خطأ ما هناك وضع، يضايقنا أو يوترنا أو لا يناسبنا، فهو كإنذار الحريق الذي قد يعلو صوته المزعج ليصم الآذان، ولكنه في المقابل يمنع تفشي كارثة كبرى إن لم نلتفت إلى سبب الحريق.

كذلك الغضب هو طاقة هائلة تتولد داخل الإنسان وتدفعه للدفاع عن نفسه وإصلاح الأخطاء بشكل إيجابي، فالغضب له فائدة عظمى، وهي الوقاية الذاتية، إضافة على ذلك فإن التنفيس الصحيح عن الغضب من

أعظم أساليب التخلص من الضغوط وإعادة تنشيط الإنسان.

لهذا لا يجب أبدًا أن نشعر أنفسنا أو الآخرين بالذنب أو نقص الاحترام أو قلة الثقة أو حتى مجرد الخجل عند الحاجة للتعبير عن الغضب، فكما اتفقنا، هذا سلوك طبيعي وبشري جدًا، كما أنه مفيد وصحي أحيانًا كثيرة.

كما لنا أن نعرف أن العلاقة الزوجية بها ما بها من تقارب واحتكاك ما يجعلها عرضة لحالات الغضب أكثر من غيرها من العلاقات، بل أكثرهم على الإطلاق، لهذا فلا يجب أن تستنكر حدوث ذلك، كما لا يجب أن نتوقع خلوها من نوبات الغضب المختلفة.

ولكن للأسف فنحن نتعامل مع الغضب بشكل خاطئ، وخاصة بين الأزواج، فليست لدينا الخبرة أو الحنكة في كيفية التعامل معه، لهذا نجد دائمًا أنفسنا نتصرف بإحدى تلك الطرق السيئة:

أ- الأسلوب السلبي:



وهو إنكار الغضب أو كتمانه محاولة منا لإقناع أنفسنا ومن حولنا بأننا نعيش في سلام وهدوء، وقد نفعل ذلك بأنفسنا أو بشريكنا بأن نحبط إحساسنا نحن بالغضب أو ننكره على الآخر، وهذا الأسلوب السلبي يفرز عدة أشكال للسلوك الغير مرغوب فيه:

١- **يتسبب في خلق شخص مكتوم، (سواء أكنا نحن انفسنا أو الطرف الآخر)**: وهذا الشخص يعبر عن استياءه من خلف الظهور أو على شكل تعليقات ساخرة خاطفة.

٢- **شخص مناور**: شخص يحفز الآخرين على العدوان دائمًا ويبقى بعيدًا وعادة ما يستغل الآخرين.

٣- **شخص لائم لنفسه**: شخص يتأسف كثيرًا حتى عن غير أخطائه وينتقد ذاته باستمرار ويعاقبها بإفراط.

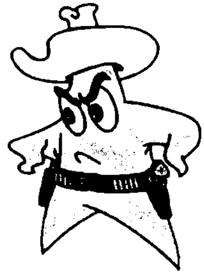
٤- **شخص مضحي بذاته**: شخص يشكر دائمًا كل الناس وبكثرة يقبل دائمًا بالمراكز المتأخرة، يتعاون مع الآخرين على حساب نفسه.

٥- **شخص غير فعال**: شخص لا يأبه للمشاكل لا يتدخل مطلقًا، بارد عاطفيًا فاقد للطاقة وضعيف الإنجاز.

٦- **شخص هادئ جدًا**: شخص يبقى صامتًا لفترات طويلة فاترًا لا يستجيب لغضب أو انفعال الآخرين، وقد يكبح مشاعره أحيانًا بالطعام أو الشراب أو الإفراط في العمل.

٧- **شخص هارب**: شخص يدير ظهره للمشاكل حتى لو كانت كوارث، لا يجادل ولا يناقش ويتجنب دائمًا أي نوع من أنواع الحوار.

ب- الأسلوب العدواني:



وهو التعبير عن الغضب دائمًا بالصراخ والصوت العالي أو الشجار والتكسير والضرب أو أي نوع آخر من أنواع العنف الجسدي، وهذا أيضًا بدوره يفرز مجموعة من السلوكيات المنفرة:

١ - **شخص مؤذي:** يخافه الناس لإمكانية أن يؤذيهم لفظيًا أو جسديًا ويحاول الآخرين دائمًا تجنبه ومداهنته والابتعاد عنه.

٢ - **شخص مستأسد:** شخص يستغل الضعفاء ويجبرهم دائمًا على فعل ما لا يرغبون وهو دائمًا له طريقته في اكتشاف هؤلاء الضعفاء.

٣ - **الشخص المهووس:** الذي يتكلم ويمشي ويقود بسرعة وقد يصرف ببذخ ويأكل بإفراط ويضحك بشكل هستيري.

٤ - **الشخص اللائم دائمًا:** الذي يحترف لوم ونقد الآخرين حتى عن أخطائه، أو حتى عن شعوره بأي مشاعر سيئة.

٥ - **الأناني:** الذي لا يهتم إلا بنفسه ويتجاهل احتياجات الآخرين

ويتهرب من مساعدتهم وقد يرفضها بصراحة.

٦- **المنتقم:** الذي لا ينسى ولا يسامح، ودائمًا يسترجع الذكريات المؤلمة ويحتفظ بها ويبالغ في العقاب والثأر لنفسه.

٧- **الشخص المفاجئ:** شخص يثور فجأة ولأتفه الأسباب وبشكل غير متوقع، ويهاجم دون تفرقة بين الأشخاص اللذين يهاجمهم.

وبما أننا تحدثنا عن الأساليب الخاطئة للتعامل مع الغضب فيجب أن نتحدث عن الآثار السلبية لهذا التعامل الخاطئ قبل أن نعرف كيف علينا أن نتعامل معه بشكل صائب.

قد ينتج التعامل السلبي مع الغضب سواء بإنكار أو كبت أو عدوان إلى عدة آثار خطيرة منها:

١- **الاكتئاب:** فالشخص الذي لديه ميل إلى الاكتئاب عندما يتعرض إلى موقف ما يغضبه يجد نفسه يختار دائمًا بين أحد الخيارين: إما أن ينكر غضبه ويعمل على إثبات أنه غير مبرر، أو يلوم نفسه ويلقي على ذاته دائمًا المسئولية، فالميال للاكتئاب دائمًا يحول الغضب إلى داخل نفسه.

٢- **بعض أشكال الإدمان:** وكما هو شائع بين الكثير، فقد يدمن البعض الأكل أو الشرب أو تناول الأدوية المهدئة

أو التسوق أو مشاهدة التلفاز أو حتى الإفراط في العمل بشكل متواصل كنوع من أنواع التخفيف من حدة الغضب وإلهاء النفس عن التفكير فيه.

٣- **الميول الهوسية**: كأن يسبب شعورك المزمن بالغضب إلى دفعك إلى فعل أشياء تلقائيًا، وتظل تكررها حتى تهدأ ثورتك وينطفئ غضبك.

٤- **تضخم عقدة الاضطهاد**: فكتمان الغضب يدفع الإنسان إلى زيادة الحوار السلبي مع نفسه والذي ينتج عنه الشعور بالتقليل من الشأن الذي شيئًا فشيئًا ينمو ليصبح إحساسًا بالاضطهاد.

لهذا، وبعد أن عرفنا ما الذي يمكن أن يفعله التعامل الخاطئ مع الغضب وخاصة بيننا كأزواج يجب أن نعرف كيف لنا أن نتصرف وما هو الأسلوب الصحيح لمواجهة هذا الغضب.

الأسلوب الصحيح والحل الوحيد هو التعبير الآمن عن الغضب، ومنح الفرصة الكافية للتنفيس عنه، فكل ما يرغبه الشخص الغاضب وقتها هو أن يفهم الآخر لماذا وكيف وصل إلى هذه الحالة، وماذا يجب أن يفعله الآخر ليساعده على الخروج منها، لهذا فإن التعامل المثمر مع الغضب يأتي من خلال أن تسأل نفسك والشخص الغاضب الأسئلة التالية:

١- ما الموقف الذي أغضبني / أغضبك؟

٢- كيف شعرت عند الغضب؟

٣- ما الذي يمكن فعله لتحسين حالتك وقتها؟

٤- ما الذي يجب فعله لتجنب هذا مرة آخرى؟



وعلينا أن نفهم انه عندما يغضب أحد الزوجين فهي مسئولية كليهما، وأنه يجب المشاركة في التعامل مع مثل هذه المواقف.

كما يجب علينا أن نؤمن ونسلم بأن الغضب هو مرحلة من مراحل النمو الضرورية التي لا يجب أن نيأس أو نفقد الأمل أمامها.

* * *

الباب الرابع

أشياء يجب أن تفعلها

الفصل الأول

التواصل الفعال

بما أننا قتلنا سلبيات التواصل بحثًا من أساليب التواصل السلبية إلى معوقات التواصل الناجح فمن العدل أن نتحدث عن كيفية التواصل بشكل إيجابي، لهذا حان الوقت كي نتحدث عن كيف نحقق تواصل فعال مع الآخرين وبشكل خاص مع شريك الحياة.

في البداية نذكر أن هناك نوعان من التواصل على حسب تصنيف كل من (توماس جراف، هيج آلبرد) Thomas Graff & Hugh Allerd وهما:

* **التواصل الرأسي**: والذي فيه يتحاور الشخص بشكل سلبي، كأن يستخدم أساليب ناقدة أو مسيطرة أو معاقبة، ويركز على عيوب الآخر دون حسناته، وبالتالي فإن حواره لا يتخطاه، فهو لا يتواصل مع من حوله لأن هذا النوع من التحاور مدمر لأي علاقة، فنجد أن كلماته بهذا الأسلوب لا تحقق أي انتشار أو اتساع لأفكاره إلى الآخر.

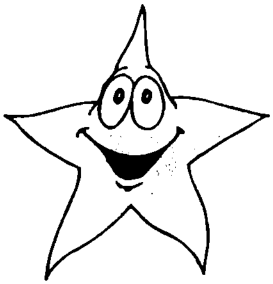
* **التواصل الأفقي**: في هذه الحالة يتحدث الإنسان من نفس

مستوى المستمع، بمعنى أنه لا ينظر إليه من أعلى، من منظور المخطئ دائمًا وهو المصحح دائمًا لأخطائه، إنما هنا يكون هناك تعبير عن المشاعر، وسعي لفهم تفكير الآخر، وبالتالي هناك استعداد لمناقشة الأخطاء وتقبل أن نكون نحن المخطئين أحيانًا، كما يتوفر في هذا الحوار الدعم والتفهم بقدر كبير مما يؤدي إلى اتساع الأفكار وانتشارها بين المتحاورين، وبالتالي إلى اتصال ناجح.

إذًا كيف أتواصل إيجابيًا، وكيف أحقق ما أريده من التواصل؟

1 يجب أن يتفق سلوكك اللفظي مع الغير لفظي، بمعنى أن يتوافر ما تقوله من كلمات مع تعبيرات وجهك ونبرة صوتك وتحركات جسدك ووضعه، فهناك الدراسة المعروفة التي تفيد بأن المستمع يتأثر بنسبة ٧٪ فقط بالكلمات التي يسمعها منك، بينما يتأثر بنسبة ٣٨٪ بنبرة صوتك، وبنسبة ٥٥٪ بأداء وجهك وحركات جسمك عند التحاور، فهذا يعني أنه إذا تحدثت مع الطرف الآخر قائلًا له: أريد أن نحل ما بيننا من سوء تفاهم، في حين أنك عابس الوجه مقطب الجبين متوتر الجسد، فلن يصله منك سوى عكس ما قلته تمامًا، وستكون استجابته لك ضعيفة

جدًا، هذا إن استجاب أصلًا؛ لأن الرسالة التي وصلته هي أنك في ضيق شديد منه وممتعض جدًا من الحديث، وحقًا تود لو أنك لا ترى هذا الشخص أمامك في هذا التوقيت.



لهذا إذا أردت أن تقطع نصف الطريق في التفاهم بينك وبين الآخر فقط اجعل نيتك في التفاهم هذه واضحة على وجهك وتعبيراته، وصوتك وحدته، كما تتخير الألفاظ التي يطلقها لسانك.

2 عبر عن مشاعرك وشكواك دون لوم أو نقد، وهذا صعب حقًا، فنحن اعتدنا أنه طالما أننا نشعر بضيق ما، فيجب أن نحمل أي شخص مسئوليته، لهذا فإننا نلجأ فورًا وتلقائيًا إلى إلقاء اللوم على الآخر وتوجيه أصابع الاتهام نحوه، حتى لو لم يكن هو طرفًا في المشكلة، لكن ما أقوله هنا هو حتى في حالة أن الآخر هو السبب في المشكلة وليس مجرد طرفًا فيها، فالكلام المجرد عن المشكلة أو الشكوى أكثر بساطة وأكثر راحة وتقبلًا على آذان المصغي، فتخيل الوضع معكوس وأنك أنت السبب في ضيق الآخر، فمن المؤكد أنه إذا بادر باتهامك ولومك فلن تفكر إلا في الدفاع عن نفسك، وربما تقوم بهجوم مضاد دون أن ترغب في سماع ما يريد قوله، وحتى وإن كان على صواب وأنت تعلم في قرارة نفسك أنك مخطئ.

3 عبر عن مشاعرك السلبية بصدق لكن بشكل مناسب، فقد يعتقد البعض خطأ أنه إذا كظم ضيقة ولم يصارع الآخر بما يضايقه منه محاولًا بذلك التغاضي عن المشكلة فإنه بذلك يكون قد ساهم في حلها، لكن الحقيقة أن التغافل والتغاضي مهمان، وقد يكونا حلًا في كثير من الهفوات والمشاكل العابرة، لكن هذا الأسلوب لن يجدي أبدًا في الخلافات المحورية والتي ستكرر دائمًا في الحياة، فأفضل شيء يمكنك القيام به وقتها هو التعبير عما تشعر به بصراحة مهما كان سلبيًا، لكن كما اتفقنا بأسلوب حيادي إلى حد كبير دون هجوم ودون اتهامات ولوم، فكلما كنت ناجحًا في اختيار أسلوب عرض شكواك كلما ضمنت الاستجابة الإيجابية من الطرف الآخر.

4 أكد على مشاعرك الإيجابية ونيتك الحسنة في بداية الحوار، هناك فرق كبير بين استجابتك لشخص يبدأ حواره معك بأنك أقرب الناس إليه وأنه يتمنى لحياتكما سويًا الأفضل دائمًا، وأنه يريد أن يصلح ما بينكما من خلاف لأنه يريد أن تتقدما معًا دائمًا في علاقتكما إلى الأمام، وبين شخص يكن كل هذا في قلبه بل وأفضل منه أحيانًا ولكنه يبدأ الكلام معك بقول إنك أخطأت في حقه وأنه يجب أن تناقشا هذا الأمر!!

البداية الإيجابية دائمًا لها مفعول السحر في جعل الآخر يصغي إليك ويلقي بأسلحته الدفاعية بعيدًا، وكلما دعمت حديثك بلفتة إيجابية أخرى

كلما وجدته أكثر تعاطفًا وتعاونًا معك.

فمثلًا إذا كان الزوج يشكو لزوجته أنها تفقد أعصابها باستمرار مع أطفالها وهو يطلب منها تعديل ذلك، فإذا بدأ الحوار معها بأنه يعرف أنها تبذل الكثير من المجهود طيلة اليوم، وأن الأطفال أشقياء حقًا وأنها تتحمل منهم الكثير والكثير بالفعل ولكنه يتمنى لو تزيد على ذلك المزيد من الصبر على بعض تصرفاتهم الغير محتملة، فمن المؤكد أنه سيجد الزوجة تجارية في الحديث وتصدق على قوله فهو حقق نقطة اتفاق ينطلقا من خلالها إلى ما يريد تحقيقه ومن المؤكد أيضًا أنها ستفكر فيما يقول لأنه بدأ حواره بشيء هي متفقة معه فيه، ولهذا فهناك استعداد كبير لأن تتفق معه في بقية الكلام.

5 **ابعد كل البعد عن السخرية والتهكم**، تأكد أن هذا الأسلوب لن يقلل من الخلاف، بل سيزيد عليه خلافًا آخر، فالبعض يلجأ إلى السخرية من الطرف الآخر عسى ذلك يحفزه إلى التغيير أو التخلص من مدعاة السخرية هذه، لكن هذا ثبت بالتجربة مرارًا أنه لا يخلف أي حافز إيجابي بل على العكس، فإنه يترك مشاعر الألم والخزي لدى الآخر، كما يترك أيضًا ضغينة وضيق كبير نحو الشخص الساخر.

6 **أعط ردود فعل إيجابية**، بأن تظهر للآخر اتفاقك معه إذا قال ما يروقك أو استعدادك لفعل ما يطلبه عند توفر تلك الرغبة عندك أو على الأقل أعطه الإحساس بأنك تريد أن تسمعه وتفهم ما به حتى ولو لم

تكن عندك النية الصادقة في الفعل، رد فعلك بشكل متفاعل مع الآخر يطمئنه ويهدئ من انفعاله، فهذا يجعله يشعر بأنك أخيرًا معه على الخط وأنه لا يلقي بكلماته هباءً في الهواء.

7 أشرك الآخر في فهم ما تعنيه وحاول التأكد من أنك تفهم ما يعنيه هو: هناك ما يسمى (بالتغذية الراجعة)، وهو مصطلح يعني ببساطة أن تلقي ببعض الأسئلة على نفسك أو على الآخر بشكل يؤكد لك تفهم تمامًا ما يقصده وأنه توصل إلى ما تريده بالضبط، وبهذا تستثني أي سوء للتفاهم قد يحدث، بينما تعتقد أنت أن كل شيء على ما يرام، فاحرص أن يتجاوب معك الآخر وأن تتفاعل أنت أيضًا معه، فالحوار من طرف واحد تمامًا لا حوار، فإن كنت من النوع الذي يهتم بأن يقول فقط بينما يستمع الآخرون فأؤكد لك أنك تلقي بكلامك في البحر.

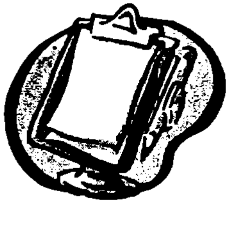
8 وأخيرًا كن مباشرًا وواضحًا فيما تريد عرضه: ويبدأ ذلك بأن تكون أنت واضحًا مع نفسك ومدركًا تمامًا لما تريده وما لا تريده بالضبط، وبعدها اختر مع نفسك أقصر الطرق التي تستطيع بها عرض الموضوع، فإن اللف والدوران يدفع الآخرين دائمًا للملل، وقد يفقدهم تركيزهم أحيانًا.

***

الفصل الثاني

أشياء يجب أن نتفق عليها

مواطن الخلاف والاختلاف في العلاقة الزوجية كثيرة جدًا؛ لذلك فهي كما ذكرنا من قبل أكثر العلاقات تعرضًا لحدوث مشادات بين الطرفين، ولكن لحسن الحظ فهناك الكثير من النقاط التي قد تسبب الخلافات والتي تكون معروفة مسبقًا حتى قبل بدء الزواج، لهذا فإذا كان باستطاعتنا مناقشتها والاتفاق عليها من البداية فسوف نوفر على أنفسنا الكثير من العناء وسنحد أوقات الخلاف بيننا كثيرًا، وحتى لو كنا قد بدأنا العلاقة الزوجية بالفعل دون حسم هذه المواقف، فدائمًا لم يتأخر الوقت على إعادة التفكير ووضع خطة مشتركة للتفاهم بين الطرفين، طالما أن نقاط الاختلاف تقريبًا معروفة، إذًا فمن سوء التصرف ألا نفكر كيف نتعامل معها حتى قبل حدوثها.



وقد قام المتخصصون في مجال الاستشارات الزوجية بتلخيص عدة نقاط تدور حولها أغلب الخلافات الزوجية، لذا يجب أن نكون من الفطنة بمكان حتى نستفيد من تجارب السابقين ونتفق على ما اختلفوا هم حوله.

1 الخلافات الجنسية بين الزوجين:

أكثر من يستطيع الحديث عن ضخامة تأثير هذا العامل على الزواج هم الأطباء المتخصصون في هذا المجال، فعن لسان أحدهم أن العلاقة الجنسية السليمة بين الزوجين قد تمثل ١٠٪ من سعادتهم إذا كانت صحيحة ومرضية، أما إذا كانت تعاني من خلل ما فهي ٩٠٪ من مشكلة هذين الزوجين.

وكما ذكرنا في الباب الأول أن أي خلل في هذه العلاقة هو غالبًا السبب الخفي والأساسي وراء الكثير من حالات الانفصال المبكر خاصة في بلادنا.

وللأسف هناك أنواع مختلفة للخلل الذي قد يصيب هذه العلاقة، فقد يبدأ بالجهل الجنسي الشديد الذي قد يؤدي بالزواج إلى الفشل حتى قبل بدايته، والذي أيضًا ليس له أي علاقة بمستوى الزوجين التعليمي والمهني والاجتماعي إلى التربية والثقافة القائمة التي لا تتيح للأزواج فرصة المنح والأخذ بشكل صحي في مثل هذا النوع من العلاقات إلى حالات الضعف أو البرود المختلفة التي تصيب الرجال والنساء على حد سواء، وطبعًا بعض الأمراض الجنسية التي قد تصيب الشخص نتيجة ممارسات خاطئة سابقة ونهاية بالحالات التي لا حصر لها من حالات عدم التوافق الجنسي بين الزوجين.

وهناك إحصائية تقول: إن عشر الأزواج الذين يترددون على العيادات الاستشارية يعانون من مشاكل جنسية، وأن نصف المتزوجين تقريبًا يعانون من مشكلة جنسية لفترة ما خلال زواجهم تطول أو تقصر بحسب حجم المشكلة وطريقة تعاملهم معها.

بل حتى أن هناك دراسة تمت في أمريكا مفادها أن ٢٠٪ من المتزوجين هناك يمارسون العلاقة الحميمة فيما بينهم أقل من ١٠ مرات في السنة، ولك أن تتخيل أن هذا يحدث في أمريكا، وهي بلد الانفتاح على كل شيء والتي لا يصعب فيها الوصول إلى أي معلومات أو إرشادات قد تحتاجها.

ورغم كل ما سبق فنحن لسنا بحاجة إلى إثبات أهمية هذا المستوى من العلاقة بين الزوجين، ولا نحتاج إلى برهنة أن مسعى كل زوجين هو تحقيق التوافق الجنسي فيما بينهما قل أو كثر هذا النوع من النشاط فسيظل التوافق والرضا لكلا الطرفين هو المطلب الرئيسي لهذا، فكان من الواجب عرض بعض الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تجعل من الوصول إلى السعادة والرضا عن العلاقة الحميمة أمر غامض مبهم بل ومحبط في بعض الأحيان:

١ - **اعتقاد أن هناك أسلوب أمثل للعلاقات الحميمة،** والذي يجب أن ينشده كل الأزواج والحقيقة تقول إن كل شخص له تعبيره الجنسي المميز جدًا كبصمة الأصبع، وأن كل زوجين لهما تعبيرهما الخاص بهما من حيث الكم والكيف.

٢ - **العلاقة الحميمة هي الجماع فقط:** والحقيقة أن الجماع جزء من

العلاقة، أما أشكال هذه العلاقة فكثيرة قد لا تحصى، وكلها مهمة ومؤثرة بقدر الجماع.

٣- **هناك سن معين يجب أن تتوقف فيه هذه العلاقة بين الزوجين:** وهذه معلومة لا أساس لها من الصحة؛ لأن ذلك يعتمد على الحالة النفسية والصحية لكل زوجين على حدة، وبالتالي فالمناسب للزوجين ليس هو القاعدة الثابتة لبقية الأزواج، إضافة إلى ذلك ما قلناه في النقطة السابقة مباشرة، والذي يفيد أن العلاقة الحميمة لها أشكال عدة يختار منها كل زوجين ما يتماشي مع حالتهما وإمكانياتهما.

٤- **فتور العلاقة الحميمة هو سبب لفشل الزواج:** والحقيقة أن العلاقة بين الفتور والفشل علاقة البيضة والفرخة، بمعنى أنك تحتار في أيهما كان نتيجة للآخر، ولكنه غالبًا الفتور هو عرض وليس سببًا لفشل التفاهم بين الزوجين، فالعلاقة الخاصة هي دائمًا مرآة تعكس مدى التوافق بين الزوجين في بقية نواحي الحياة.

٥- **العلاقة الحميمة أمر تلقائي يجب أن ينجح بمفرده دون نقاش:** والحقيقة أنه شأنه شأن أي نشاط مشترك بين الزوجين يحتاج إلى الكثير من الوضوح والتواصل والنقاش والاتفاق على ما يرضي كلا الطرفين.

٦- **العلاقة الحميمة لا تكون في أفضل حالاتها إلا في ظل علاقة**

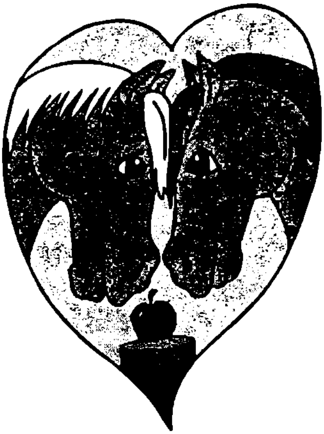
رومانسية: والحقيقة أنها لا تكون أفضل إلا في وجود رغبة حقيقية للاستمتاع بالعلاقة بصرف النظر عن علاقات الحب السابقة من عدمها.

٧- **لا توجد مشكلات في العلاقات الخاصة في الزيجات الناجحة:** والحقيقة ليست كذلك كما ذكرنا من قبل، بل على العكس فالزيجات الناجحة نجحت لأنها استطاعت تخطي هذا النوع وغيره من المشاكل.

٨- **التوافق الجنسي هو الوصول كلا الطرفين إلى النشوة في نفس الوقت**، وهذا من أكثر المعتقدات شيوعًا وأكثرها خطأ أيضًا، فهذا أمر صعب ونادر الحدوث حتى أنه علميًا قد يكون الاستثناء لا القاعدة، وكون ذلك يحدث للطرفين في نفس الوقت أم لا، فهذا لا يؤثر على درجة الاستمتاع في شيء.

٩- **الرجل مستعد للعلاقة الخاصة في أي وقت كالشمس، بينما المرأة يختلف استعدادها وإقبالها عليها دوريًا على مدار الشهر كالقمر:** والصحيح من هذه المقولة أن مستوى الهرمونات الجنسية يختلف من حين إلى آخر على مدار الشهر عند المرأة بفعل الدورة الشهرية، لهذا قد يزيد إقبالها على هذه العلاقة أحيانًا عن أحيان أخرى، لكن من المهم معرفة أيضًا أن الرجل أو المرأة الطبيعيين لديهم القدرة على استدعاء رغباتهم في أي وقت، والاختلاف الرئيسي يكون هنا

في أن المرأة قد تحتاج إلى فترة أطول من المداعبة ما قبل العلاقة الفعلية.



وكخلاصة لما نود أن نقوله في هذه النقطة أن العلاقة الحميمة بين الزوجين شيء مهم ومؤثر جداً، وتحسينها أو الوصول بها إلى الحد المرضي للطرفين أمر يحتاج إلى الوضوح في التعبير عن الاحتياجات والرغبات، ويحتاج إلى الاتفاق على الكيف والكم والتوقيت، بل والمكان أيضًا، وهذا الأمر قد يحتاج إلى فترة من التجربة والاختبار والتعديل حتى يصل الزوجان في النهاية إلى أن هذا الأمر أصبح مريحًا وممتعًا لكليهما.

2 الخلافات المالية:

المشكلات المالية من أكثر المشكلات شيوعًا بين الأزواج وعلى مختلف المستويات، حتى إنه هناك من يعتقد أنه لابد وأن تتدخل هذه المشكلات يومًا ما بين الزوجين، وبالطبع فإن ضيق الحالة المادية مشكلة تستطيع إلقاء ظلالها القاتمة على أي حياة، ولكن ليس دائمًا، فأحيانًا نرى أن الأزمات المادية كانت سببًا في تقارب واتحاد الزوجين، أحيانًا كذلك الزيجات التي

تنتهي أو تفشل بفعل الأزمات المادية إنما ذلك علامة على هشاشة هذه العلاقة من الأصل، وأنها أبدًا لم تكن علاقة قوية في يوم من الأيام.

وسواء أكان السبب في الأزمات المادية هو قلة الدخول أو الارتفاع المستمر للأسعار أو إسراف أحد الزوجين أو كليهما، أو حتى سوء الحالة الاقتصادية ككل في بلد ما، فإن لكل هذا حلول كثيرة، لكن البداية تأتي عندما نتفق على أن نتفق، عندما نقرر أن نقف معًا ونخطط سويًّا لتسيير قارب حياتنا بسلام، بل وبسعادة أيضًا، والوسائل والأساليب المختلفة لتعلم التوفير والاقتصاد والتدبير أصبحت متوفرة جدًا عن طريق الإنترنت أو الكتب المختصة أو حتى عن طريق استشارة الآخرين ذوي الخبرة، فالأمر أصبح ممكنًا، المهم ألا نترك هذا النوع من المشاكل يجرفنا في تياره بعيدًا عما نطمح إليه في حياتنا الزوجية من سعادة وراحة بال.

3 الخلافات حول تربية الأبناء:

كما أن كلًا من الزوجين نشأ في بيئة مختلفة عن الآخر فمن الطبيعي جدًا أن يختلفا في الطريقة التي يودا تربية أبنائهم على أساسها، فكل منهما اختبر أسلوبًا ما في تربيته ووجده سيئًا فيريد الابتعاد عنه، وكل منهما لمس فعالية أسلوب آخر يود تطبيقه، لهذا فمن غير المنطقي أن نتوقع أن يتفق الزوجان حول كل ما يرغبونه لأبنائهم.

والاختلاف في حد ذاته ليس هو المشكلة، ولكن المشكلة الحقيقية في

أن يكون هذا الخلاف معلن، فهذا ليس فقط شيء مرفوض بالنسبة للزوجين، إنما هو أمر مربك للأطفال أنفسهم، وقد يمنحهم القوة لاستغلال هذا الخلاف لتنفيذ ما يرغبونه دون رغبة أحد الآباء لهذا، فالتحاور حول ما يناسبك وما لا يناسبك كل أسرة في تربية أبنائها أمر لابد منه للوصول إلى أرض ثابتة ينشأ عليها الأبناء في استقرار.

وبعيدًا عن ذلك فإن هناك بعض الأزواج الذين يعتقدون أن تربية الأبناء تلك هي مسئولية الأم فقط بحكم أنها أغلب الوقت معهم، وأن الأب في معظم الأوقات غير متواجد بالمنزل، وهذه الفكرة بقدر ما هي شائعة ومنتشرة التنفيذ بالفعل إلا أن لها العديد من السلبيات:

العبء الزائد والإرهاق الشديد للأم، والذي يدفعها إلى إهمال نفسها أو إهمال زوجها أو إهمال علاقتهما ببعض يعمق البعد النفسي بين الأبناء ووالدهم، ففقدان المشاركة بينهم يجعل مكانة الأب تتضاءل مع الوقت في أعين الأبناء، واعتياد الأبناء -وخاصة الذكور منهم- التملص من مسئولية الأبناء في المستقبل، فهكذا نشئوا، وعلى هذا تربوا، إذًا فهذا هو الأمر الطبيعي، إضافة إلى ذلك فإنه مهما بلغت العلاقة بين الأم وبين أبنائها الذكور فلن تستطيع هذه الأم لعب دور الأب مع هؤلاء الأبناء في سن معين، والذي يحتاج فيه الابن إلى صداقة وخبرة رجل مثله يثق فيه، ولن يكون ذلك الرجل سوى الأب.

لهذا فالاتفاق على توزيع مسئولية الأبناء بما يناسب كل أسرة أمر

ضروري، ليس فقط لراحة وصحة الآباء، ولكن لفائدة وصحة الأبناء النفسية أيضًا.

4 الخلافات حول أهل الزوج والزوجة:

على الرغم من هذا النوع من الخلافات شائع في الدول العربية والشرق الأوسط إلا أني اكتشفت أنها مشكلة متعارف عليها عالميًا أيضًا، فبعض الدراسات العلمية أثبتت أن هذا النوع من المشكلات يسبب تهديدًا لكثير من الزيجات عالميًا.

ورغم أهمية وقداسة وعلو مكانة وشأن الوالدين لدينا فإن الأولوية والرأي الأول والأخير في شئون أي زيجة يجب أن يكون للزوجين أنفسهم، فالتدخل والنصح منهم مقبول، لكن يجب أن يكون مقننًا وفي حدود معينة، ويجب ألا يكون لرأيهم الكلمة الأولى فيما يخص الزوجين بشكل مباشر.

كما أننا يجب أن نتخلص من عقدة الدفاع الأبدي والمستميت عن أهلنا، فهناك الكثير ممن لا يتقبلون مجرد النقد إذا كان يخص أهلهم، حتى ولو كان صحيحًا وواضحًا وضوح الشمس، فيجب أن نوقن إلى عدة حقائق:

أولا: أننا لسنا المسئولين عن تصرف أهلنا ونحن لسنا من نختار طريقة تفكيرهم وألفاظهم.

ثانيًا: أننا لسنا مكلفين بالدفاع الدائم عنهم بالحق كان هذا أو بالباطل.

ثالثًا: أنهم ليسوا ملائكة بالتأكيد، وشأنهم شأن كل الناس يصيبون ويخطئون، وإذا كنا نريد أن يقف شريكنا بجانب الحق عند وقوع أي خلاف بيننا وبين أهله فيجب أن نقوم بالمثل وأن نكون حياديين في الحكم في مثل هذا النوع من النزاعات.

هذا طبعًا بعيدًا تمامًا عن موضوع آخر وهو إقامة الزوجين مع أهل أحدهما، فهذا الموقف قد ينتفع منه الكثير ويجده أمرًا ممتعًا ومريحًا، ولكن في نفس الوقت هو سبب لكثير من المشاكل التي قد تختفي من الحياة الزوجية بمجرد الفصل بين الزوجين وأسرهم الكبيرة في الإقامة.

5 الخلافات حول أوقات الراحة والترفيه:

يجب أن نعترف أننا لدينا جميعًا نوع من أنواع الاستخفاف بأوقات الترفيه في حياتنا، وأننا قد نعتبر أنفسنا على قدر كبير من التفاهة عندما نهتم بأوقات راحتنا ومتعتنا، وعندما نفكر مجرد التفكير في التخطيط لها والإعداد لها مسبقًا، لكن هذا بالضبط ما يجب أن يحدث فعلًا.

فهناك عدة نقاط تجعل الاتفاق حول وقت الترفيه موضع خلاف بين الزوجين:

١ - أنه قد لا يجد أحدهما أو كلاهما ضرورة للتخطيط والتفكير في مثل هذا الموضوع.

٢- أنه بعد الزواج ومع كثرة العمل والمسئوليات يقل الوقت المتاح لذلك.

٣- اختلاف الطريقة التي يرفه بها كل من الطرفين عن نفسه، فالبعض يفضل الحفلات والنزه والنشاطات الاجتماعية، والبعض الآخر قد يفضل الهدوء والراحة والبقاء في المنزل للقراءة أو حتى لمشاهدة التليفزيون.

٤- والمشكلة تكون أكبر عندما يكره أحدهما الطريقة التي يقضي بها الآخر وقت متعته، فقد لا يطيق أحدهما ممارسة الرياضة مثلًا في حين أن الآخر يقضي كل فراغه فيها، يمارسها ويستمتع بها.

ومن هنا تتكرر كثيرًا عبارة يائسة على لسان الزواج: (يبدو أنه ما من شيء مشترك بيننا، وأنه من المستحيل أن نقضي وقتًا ممتعًا معًا).

ولكن الحل في هذه الحالة ممكن، فكما اتفقنا أن البداية تأتي دائمًا عندما نريد أن نتحاور ونتفق فيمكننا في هذه الحالة مناقشة ما يلي:

١- أن لكل فرد حرية ممارسة نشاطه المفضل بشكل فردي، لكن دون أن ينعزل عن بقية الأسرة لفترات طويلة.

٢- أن يحاول الاثنان البحث عن شيء مشترك يجمعهما هما الاثنان ليفعلانه ويستمتعان به سويًا.

٣- أن يحاول أحدهما التقرب إلى ما يحبه الآخر ويحاول تفهمه لتحقيق حتى أبسط مشاركة فيه.

ويجب أن نعرف أن وقت الراحة والترفيه هو الوقت الذي نستمد منه الطاقة لنعمل ثانية، لذا يجب أن يكون مرضيًا وكافيًا وممتعًا لنا، كذلك فإنه مع كثرة ما يمر بنا من صعوبات الحياة فنحن دائمًا نتذكر الذكريات الممتعة الجميلة التي جمعتنا، لهذا فلنكثر منها كلما واتتنا الفرصة، بالإضافة إلى أن وقت الراحة هو دائمًا أقل ضغطًا وشحنًا، لهذا فهو أنسب فرصة لتقوية العلاقات وإعادة بناء الجسور التي قد تكون تهدمت.

6 الخلافات حول الأصدقاء والاجتماعيات:

معظم الخلافات حول هذا الموضوع تحدث بخصوص:

١- الأصدقاء غير المشتركين للزوجين: والذين قد يحاول أحد الزوجين فرضهم على الآخر رغم عدم تقبله لهم.

٢- الوقت الذي يقضيه أحد الزوجين بمفرده مع أصدقائه قد يؤثر على الوقت الخاص بالزوجين معًا أو بالأسرة ككل.

٣- بعض الأزواج يفضل الاختلاط والحياة الاجتماعية، والبعض يهابها ويجد منها، والبعض الآخر لا يفضلها على الإطلاق.

٤- عدم وجود أصدقاء أصلًا للزوجين، وهذا ما قد يحدث بسبب المسئوليات الكثيرة أو السفر المستمر أو حتى بسبب اختلاف تقبل الزوجين للصداقة.

ولكن لنا أن نقول: إن التواصل الاجتماعي للزوجين كوحدة واحدة

شيء صحي وهام يثري العلاقة الزوجية ويثري حوارها، كما يعلم الزوجان الكثير عن خلافات الآخرين من الزواج، فيحاولون تجنب ذلك، بالإضافة إلى أنه يضيف التجديد إلى الحياة الزوجية ويعطيها امتدادًا جديدًا.



لكن يجدر بنا قول إن هذا كله يجب أن يتم داخل إطار مسبق تحديده من قبل الزوجين معًا وباتفاقهما ورضاهما، حتى يحقق أهدافه المرجوة ولا يصبح مدخلًا من مداخل المتاعب والمشكلات.

7 الخلافات حول الالتزام الديني:

قد يكون الزوجان مختلفان منذ البداية في مدى التزامهما الديني، وقد لا يسبب ذلك مشكلة إذا احترم كل منهم موقف الآخر وعرف طريقة التعامل معه لكن المشكلة دائمًا تأتي -وهذا ما قد رأيناه كثيرًا- عندما يتغير مستوى الالتزام الديني لأحد الزوجين بعد الزواج سواء كان ذلك بالإيجاب أم السلب، فلا مفر وقتها من الاتفاق على كل ما يحتاجه كل طرف من الآخر، سواء كان هذا بالمشاركة أو التقبل أو حتى مجرد عدم التدخل، فالخلاف حول هذه النقطة ليس بالأمر الهين فهو كفيل أحيانًا بخلق تباعد خطير بين الزوجين قد ينتهي بفصم عرى الزواج ككل.

كذلك تتضح المشكلة أكثر وأكثر عندما يأتي الأبناء وعندما يريد الزوجان وضع منهاجًا لتربيتهم وتنشئتهم، ففي هذه الحالة الاتفاق أولى وأهم، لأن عدمه سينشأ عنه أشخاص مذبذبة مهزوزة مفتقدة إلى معايير الصواب والخطأ.

وهكذا فإن لم تكن هذه هي كل مواطن الخلاف بين الزوجين فإن هذا قدر كبير منها، ودوري ودورك الآن هو أن نقرر كيف سنستفيد من هذه الحقائق والتجارب، وكيف سنجنب أنفسنا أكبر قدر ممكن من هذه المشاكل.

* * *

الفصل الثالث

أقصر الطرق لحل الخلافات

تتعدد الأسباب الظاهرية للخلافات، كما تتنوع مثيرات المشاكل والنزاعات، لكنه غالبًا ما تكون الأسباب الحقيقية وراء الأزمة أسباب غير معلن عنها غير تلك التي تبدو على السطح تمامًا، فنحن نثور ونغضب ونختلف عندما يمس العامل الظاهري المسبب للمشكلة أي مثير لشعور معين نبغضه أو نحاول الهروب من الإحساس به، كذلك فإن رد فعلنا وقتها يكون ١٠٪ فقط منه ردًا على المشكلة الحالية، أما الـ ٩٠٪ الباقية تكون ردًا على تراكمات الغضب القديمة.

وبالبحث وجد أن الأسباب الحقيقية وراء الخلافات تكون إحدى الأسباب التالية:

١- تهديد لمكانة الشخص أو التقليل من شأنه أمام نفسه أو أمام الناس.

٢- مخالفة رغبته في التفوق دائمًا، وأن يكون الأفضل باستمرار.

٣- الخوف من فقدان السيطرة والتحكم في أمور الحياة وفي نفسه وفي من حوله.

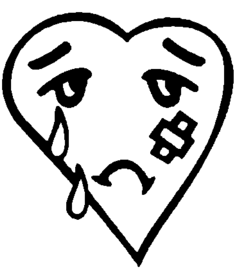
٤- الشعور بالظلم والمهانة.

٥- الشعور بالرغبة في الانتقام والثأر بسبب تراكم الآلام والجروح.

٦- النزاع حول قيم الشخص ومبادئ تكوين شخصيته.

٧- الإحساس بوجود عقبات تحول دون وصول الشخص إلى هدفه أو تعطل ذلك.

٨- الضيق بسبب اتخاذ القرارات من جانب واحد دون مشاركة.



وبناء على ذلك فإن أول خطوة لحل الخلافات هي التعرف على السبب الحقيقي وراء المشكلة، فمعرفة الخلفية أهم بكثير من معرفة التفاصيل الظاهرة في هذه الحالة، لهذا فإن أقصر طرق حل الخلاف تعتمد على:

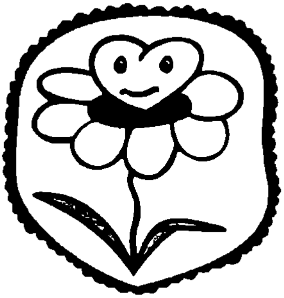
١- التعرف الحقيقي على سبب المشكلة سواء لديك أو لدى الطرف الآخر.

٢- إبداء الاحترام المتبادل لوجهات النظر المختلفة.

٣- البدء بالبحث عن مجال اتفاق كأرضية مشتركة يبدأ منها الوفاق.

٤- اتخاذ القرارات المشتركة، وليس إلزام أحد الطرفين بما يقره الآخر.

وتذكر



دائمًا أن أسهل طريقة للحل هي أن تطلب من الآخر أن يتغير وأن يحسن من نفسه ومن تصرفاته، في حين أن الحل الحقيقي هو أن يتغير الاثنان معًا لتحقيق التوائم والتكيف بينهما، وأول هذين الاثنين هو أنت.

وهناك بعض الإرشادات التي قد تساعد بقدر كبير عند العمل على حل الخلافات منها:

١- توقع أنه لا أنت ولا الآخر سيتذكر كل ما اتفقتم عليه، لذا تقبل أحيانًا بعض التقصير أو تكرار الأخطاء في المستقبل، لكن أكد فقط على أن المشاكل التي تتكرر ليست هي المشاكل الجوهرية والتي لابد من حلها.

٢- توقع أيضًا أن الحلول التي توصلتم إليها أنت والآخر ليست حلول أبدية، فاتفق مع الآخر أنها عبارة عن اقتراحات قابلة

للتغيير والتعديل إذا لم تثبت فعاليتها.

٣- ركز في حوارك دائمًا على كيف نحل المشكلة، وليس لماذا حدثت المشكلة؟

٤- لا تتوقع من الآخر أن يقرأ أفكارك ويفهمك تلقائيًا طيلة الوقت، ببساطة اطلب ما تريد بالضبط.

٥- كن يقظًا جدًا إلى النقطة التي يتحول عندها النقاش إلى جدال بلا معنى عندها أوقف الحوار تمامًا، فالاستمرار في الجدال يعتبر إهدارًا للوقت والطاقة، كما أنه يفسد الجو الملائم للاتفاق ولن يأتي أبدًا بفائدة.

٦- انتبه لما تقوله وتفعله، فأنت تعرف تمامًا كيف تثير الطرف الآخر وكيف تهدأه وكذلك هو بالتأكيد.

٧- لا تحاول دائمًا تحديد من المخطئ ومن المصيب بقدر اهتمامك بحل الأزمة.

٨- انتبه إلى الأزمات الطبيعية التي قد تلقي بظلالها على العلاقة، فقد اتضح أن الخلافات تزداد طبيعيًا خلال فترات معينة من الحياة مثل: ولادة طفل جديد، مجيء أحد الأقارب للإقامة معكم، تغيير سكن أو عمل أو أي تغيير كبير في الحياة.

٩- تأكد من أن حل وسط، مع كونه غير مثالي، إلا أنه أفضل بكثير

على المدى الطويل للطرفين من حل مثالي مفروض على طرف غير راض.

١٠- ساعد نفسك دائمًا بطلب العون من الله، تسلح بسلاح الدعاء المستمر، فهذا وحده كفيل بأن يحيل الصعاب إلى طرق ممهدة، وهذا سلاح مجرب لدى الكثير، فأنت في هذه الحالة تحيل مشكلتك وتلقي بأعبائك إلى من ليس هناك أقوى وأقدر منه.

* * *

الباب الخامس

كيف أكتشف نصفي الآخر؟

الفصل الأول

البرامج العقليـــــة

وها نحن وصلنا إلى الجزء المفضل لدي من هذا الكتاب، والذي من أجله أصلًا فكرت في كتابته هذا الجزء الذي أكاد أجزم أنه ما من شخص مقبل على علاقة ما وخاصة علاقة زواج أو شخص قد أقبل بالفعل ودخل في علاقة إلا ولديه الحاجة والرغبة في التعرف على ما سيقوله هذا الجزء.

سنتحدث في هذا الباب عن كيف نختار شريك حياتنا المناسب؟ ومن أين لنا أن نعرف أنه هو الشخص المطلوب؟ وأين وكيف نجده؟ ولماذا نشعر بالارتياح التلقائي لبعض الأشخاص؟ ولماذا يهاجمنا النفور المفاجئ من بعضهم؟ كيف نعرف احتياجاتنا الحقيقية ومواصفاتنا المرغوبة في شريك الحياة؟ وكيف نقترب بأكبر قدر ممكن من الاختيار الصحيح، كيف لا نصبح ريشة في مهب الريح عند الاختيار لبدء علاقة بشخص ما؟ كيف نتخلص من العشوائية في الاختيار التي قد تكون موفقة أحيانًا، وتكون غير ذلك في معظم الأحيان؟

وقبل أن نستفيض في المعايير والأفكار المطلوبة فلنتعرض قليلًا إلى الطريقة التي اعتدنا الارتباط بها، سواء أكان ذلك عن طريق رسمي وتقليدي كزواج الصالونات والمعارف والعائلات أو حتى عن طريق زمالة

الدارسة أو العمل أو حتى النوادي وأماكن الاختلاط المختلفة، إننا اعتدنا ببساطة على أنه طالما لا يوجد ما يعيب الشخص المرشح (سواء كان فتى أم فتاة) فإذًا لا يوجد سبب لمزيد من البحث والتمهل، فلتكن الزيجة على بركة الله.

أصبحت معايير قبول الشاب هي علمه، حالته المادية، أسرته ومكانته الاجتماعية، وبالنسبة للفتاة شكلها ومستوى جمالها، مؤهلها العلمي وعملها، إمكانية مساهمتها في تكاليف الحياة من عدمه، وهي كلها معايير صحيحة ومطلوبة بالطبع، ولا أحد يستطيع إنكار أهمية أي من العوامل السابقة في إنشاء أسرة متوازنة ومستقرة، ولكن ما أعنيه أننا لا نبحث حقًا عن ما إذا كان هذا الإنسان يلائم هذه الإنسانة بالفعل أم لا، فكون أن فلان يصلح للزواج فهذا لا يعني أن زواجه سينجح بأي إنسانة يجب أن يعرف مع من يتلاءم شخصه وتتواءم طباعه ويقبلها هو وتتقبله هي.

ما أريد أن أقوله:



إن الفحص الدقيق لشخصية الزوجين أو الشخصين المقبلين على الزواج وميولهم وطباعهم يجب أن يكون أول خطوة نخطوها عند الشروع في الربط بين هذين الشخصين إلى الأبد، وليس فقط استنادًا للمعايير العرفية والتقليدية لصلاحية الزواج يتم الارتباط.

إن كثيرًا من الناس تسمعهم يقولون: كنت أعرف أننا مختلفون من البداية، أو لم أكن أشعر بالارتياح مع هذا الشخص من الأساس وعندما تتوجه بالسؤال إليهم: ولماذا ارتبطم إذًا؟ فتكون الإجابة المعتادة: كان شخصًا مناسبًا ولا ينقصه شيئًا فلم يكن يوجد هناك مانع.

أي مانع أقوى من عدم الإحساس بالألفة والتفاهم المبدئي؟ أي عامل أهم من الإحساس بالراحة مع الشخص الذي ستكمل معه بقية حياتك قصرت أم طالت؟

إن كثيرًا من الشباب يلجأ إلى الزواج سريعًا من أول فتاة يراها ظاهريًا مناسبة، ربما لضيق فرص التعارف، أو لضيق الوقت أو لقلة الخبرة لكنه يتناسى بذلك أن هذه الفتاة مناسبة طبقًا لمعايير المجتمع ومواصفاته، ليس بناء على رغباته ومواصفاته هو شخصيًا التي يحتاجها في شريكة حياته.

وكذلك كثير من الفتيات يقبلن الزواج من أول قادر على الزواج يطرق بابهن، ربما أيضًا لعدم وجود فرص كافية للتعارف، وربما لقلة إمكانيات الشباب، وربما لتضاؤل عدد المقبلين على الزواج يومًا بعد يوم، فتفضل أن تخوض التجربة أيًا كانت على أن يطلق عليها لقب عانس، لكن أغرب الأسباب التي سمعتها والتي تدفع الفتيات إلى قبول الزواج بشاب لا تعرف عنه شيئًا هو الشعور بالذنب والخوف من أن تكون تترفع وتتبتر على النعمة كما يقال، فقلة فرص الزواج أمام كثير من الفتيات جعلت بعضهن يفكرن بأنه لابد لها وأن تستغل الفرصة التي تأتيها وأن تشكر الله

على النعمة التي حرمت منها غيرها، وأن تقبل طالما أنه ليس هناك ما لا يعيب الشخص ظاهريًا، معتقدة أنها إن رفضت شخصًا ما لتناقضه مع شخصيتها أو لعدم وجود تناسب بينهما ستكون بذلك آثمة رافضة لنعمة الله بل ومستحقة للعقاب أحيانًا.

واقول هنا:



إن الله عندما سن الزواج بين البشر وضع له قواعد وإرشادات بسيطة ومبدئية يجب ألا نغفل عنها، فالآية الكريمة تقول: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ [الروم: ٢١] إلى آخر الآية.

فهذه الآية تشمل أبسط وأهم قواعد وأسس الارتباط بين أي شخصين، وهي أن يكون الشريك من نفس شريكه، فكلمة (من أنفسكم) هنا تعني أن يشعر كلاهما أن الآخر يشبهه ويلائمه ويتوافق معه وكأنه من نفسه وليس غريبًا عنه بعيدًا كل البعد عن شخصه وطبعه، يجب أن يشعر كلاهما أن ما يفرحه فرح الآخر وأن ما لا يعجبه أيضًا لا يعجب الآخر، وأن اتجاههما في الحياة مشترك، لا أقصد ألا يكون اتجاه أحدهما المفضل في الحياة هو الشمال، بينما يتجه الآخر في حياته إلى الجنوب، يجب أن يكون على الأقل طريقهما واحد وإن تباينت التفاصيل إلا أن الاتجاه واحد.

كذلك الحديث الشريف: عن عائشة رضي الله عنها قالت: سمعت

الرسول ﷺ يقول: «**الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف**».

فها هو الرسول الكريم الذي لا ينطق عن الهوى يخبرنا ويؤكد لنا أن البشر تتعارف وتتنافر، إذًا فهذه حقيقة لا شك فيها، وما يمكننا التصرف فيه فقط هو أن نكتشف مع من يمكن أن نتقارب، ومع من لا يمكن أن نتواءم، فالأمر أولًا وأخيرًا يتوقف على أرواحنا وشخصياتنا وطبائعنا، ليس على مواصفاتنا الظاهرية أو على إمكانياتنا المادية ووضعنا الاجتماعي.

والآن

هل هناك أساليب واضحة وطرق مباشرة لمعرفة مدى التوافق بين أي شخصين؟

هل هناك بعض الخطوات التي يمكن السير عليها للوصول إلى ذلك؟

هل وصل العلم إلى أي شيء يساعد في هذا المجال؟ ويجعل من اختيار شريك الحياة أقرب للصواب؟ الإجابة: نعم، فالعلوم الاجتماعية والإنسانية أصبحت الآن أقرب ما تكون إلى حياة البشر واحتياجاتهم وإلى رغباتهم في معرفة أمور حياتهم اليومية ومعاملاتهم المستمرة مع مختلف أنواع البشر.

فهناك العديد من المجالات التي يمكن ذكرها في هذا الصدد، وكلها تهدف إلى هدف واحد؛ وهي كيف للإنسان أن يفهم نفسه أولًا ويتعرف

عليها وكيف يفهم الآخرين ثانيًا ويتعرف على أفضل الطرق للتعامل معهم ويكتشف أيهم أصلح لمرافقته في الحياة، سواء بالصدقة أو بمشاركة الحياة بالزواج.

وكبداية أحب أن أتحدث عن مصطلح قد يكون غريبًا على كثير من الآذان، إلا أنه بسيط المفهوم وهو مصطلح (البرامج العقلية)، وهذا التعبير إنما هو ببساطة عبارة عن وصف للطرق التي يفضل الأشخاص التصرف والاستجابة عن طريقها، أو بشكل أبسط هي شرح للأسلوب الذي يتبعه كل شخص كرد فعل لمواقف معينة، كل شخص بحسب طبيعته واختلافها عن الآخرين.

فعندما تعرفنا على هذه البرامج يمكننا فهم لماذا يتصرف البعض بشكل معين في بعض المواقف، ولماذا لا يفعل البعض الآخر، بل ويمكننا أيضًا مع التعمق فيها وكثرة معاشرة الأشخاص أن نتنبأ بالطريقة التي سيتصرف بها البعض حيال مواقف مستقبلية.

هناك عدد كبير من هذه البرامج التي تساعد على التفرقة بين الناس وتصنيفهم إلى طوائف وسنذكر منها بعض الأمثلة:

1 البرنامج الذي يوضح الفرق بين (الشخص التشابهي والشخص الفروقي):

الشخص التشابهي هو مصطلح يطلق على الشخص الذي يميل إلى

الثبات والاستقرار في اختياراته وتصرفاته، فهو دائمًا لا يغير روتين يومه وحياته، يفضل نفس الأماكن ونفس المأكولات ونفس طريقة الملبس لا يحب المفاجآت ولا التغييرات المفاجئة، يحب ما اعتاد عليه ولا يفضل تجربة أي شيء جديد، فالجديد غريب بالنسبة له، وتجربته تحمل نوعا من أنواع المخاطرة التي يبتعد عنها دائمًا، كذلك تجد هذا الشخص دائمًا يركز تفكيره على نقاط التشابه بين الأشياء، فنجده دائمًا يربط الأشياء بما يجمعها من صفات موحدة.

أما الشخص الفروقي فهو مصطلح يطلق على الشخص المعاكس لما سبق تمامًا، فهو شخص يكره الروتين والحياة الرتيبة، يحب تغيير الأماكن والأثاث، بل والمسكن أيضًا أحيانًا يحب السفر وتجربة كل ما هو جديد وغريب، تجده دائمًا يظهر بأشكال وملابس مختلفة يعتبر أي استقرار واستمرارية لوضع ما لفترة طويلة نوع من أنواع الملل الخانق.

2 الفرق بين (الشخص الاقترابي والشخص الابتعادي):

الشخص الاقترابي هو الشخص الذي يفضل دائمًا مواجهة المشاكل ولا يأبه بحجم المشكلة، بل بالعكس فهو أحيانًا يحفز بزيادة حجم المشكلة وتعقيدها، يهتم بالإنجاز ويتكلم بلغة المكسب والخسارة، لا يطيق صبرًا حتى يحل أي عقبة تقف أمامه أو تعرقل من تحقيقه لأهدافه.

أما الشخص الابتعادي فهو النقيض تمامًا، فهو شخص يفضل دائمًا

تجنب المشاكل وكل ما يؤدي إليها، حتى عندما تواجهه مشكلة بالفعل يفضل التغاضي عنها وإيكالها لغيره أو تركها للزمن عله يحلها بنفسه، يهتم أكثر شيء بأن يكون في راحة واطمئنان وأمان، لا يحب التوتر ولا جو القلق والتحفز، ويسعى دائمًا للعيش في سلام وهدوء.

والجدير بالذكر أن الطبيعة الاقترابية للأشخاص تمثل ٢٠٪ من البشر، كذلك الطبيعة الابتعادية تمثل أيضًا ٢٠٪ من البشر، أما الـ ٦٠٪ المتبقي فهي على درجات مختلفة من القرب والبعد من كلتا الطبيعتين.

3 الفرق بين (الشخص الإجمالي والشخص التفصيلي):

الشخص الإجمالي هو الذي يميل إلى الحديث في العموميات، وتراه دائمًا يركز على المواضيع الكبيرة، ويستطيع رؤية الأشياء البارزة الواضحة، لا يمكنه إطلاقًا شرح التفاصيل أو سرد الدقائق، كذلك لا يمكنه وصف أي شيء بدقة ولا تتوقع منه أن يعطيك صورة مفصلة عن أي شيء، هو فقط أقدر ما يكون على رؤية الصورة ككل وكشكل متكامل.

أما الشخص التفصيلي فهو يتحدث عن كل صغيرة وكبيرة ويصف لك الأمر بدقة وكأنك ترى وتسمع ما حدث بقدرته على تحديد كل تفاصيل ودقائق أي موضوع، كذلك يبرع في شرح طريقة عمل أو تنفيذ أي شيء خطوة بخطوة، هو الشخص المناسب عندما تريد أن يتحدث عن أدق وأصغر الملامح المتعلقة بأي موضوع، قد يعتبر الحديث مع الشخص

الإجمالي غير مجدي لنا غير دقيق وغير مفصل ومبهم أحيانًا، لأنه مجمل أكثر من اللازم بالنسبة له، وكذلك قد يعتبر الشخص الإجمالي الحديث مع التفصيلي أمر ممل لأنه به الكثير من الحشو والإطالة.

4 الفرق بين (المرجعية الداخلية والمرجعية الخارجية):

الشخص صاحب المرجعية الداخلية صوته الداخلي أقوى من أي تأثير خارجي، فرأيه في الشيء دائمًا كافٍ لتنفيذه، بصرف النظر عن رأي الآخرين من ترحيب أو رفض، فهو دائمًا يأخذ القرار بنفسه، واستنادًا على إحساسه ورغبته واعتقاداته الخاصة، وأكثر ما يفضله ويحفزه على الفعل هو أن تتركه ليحسم أموره من تلقاء نفسه دون تدخل أو فرض لآراء الآخرين.

أما الشخص ذو المرجعية الخارجية فرأي الناس عنده له أهمية كبيرة بل أنه له اليد العليا في اتخاذ القرار حتى لو تعلق المرء بأشد الأشياء خصوصية كالملبس والمسكن والعمل والتعليم يسعى دائمًا هذا الشخص إلى استمداد تقبل واستحسان الآخرين واضعًا بذلك رأيه الشخصي في ذيل القائمة وإذا حدث واختلف رأيه مع رأي الآخرين فالغلبة حتمًا ستكون لرأي الآخرين أكثر شيء يدفعه لفعل شيء ما أن تشعره بأن هذا المرء سيلاقي ترحيبًا كبيرًا من الناس.

وبهذا فإنه من الواضح أن البشر مختلفون من أبسط الأمور إلى أكبرها،

وأنه لابد لنا أن ندرك ذلك، وأنه قد حان الوقت لنعي ونعرف من نحن وما الذي نريده ونفضله ونحتاجه، وبالتالي نستطيع معرفة من هو شريك حياتنا المناسب الذي سيريحنا ونريحه ونتوافق سويًا.

فمما سبق يمكن أن نعرف ببساطة لماذا يختلف شخصان بشكل دائم، فربما أحدهما فروقي مثلًا، والآخر تشابهي جدًا، أو أحدهما تباعدي بينما الآخر تقاربي بشدة، وهذا قد يبرر الكثير من الخلافات المزمنة.

ولكني لا أريد أن أقول إن الاختلاف دائمًا هو أساس لعدم التوافق، فالاختلاف أساس لبناء التكامل بين الشخصين، فلن يطيق أحد أن يعاشر من يشبهه تمامًا، فهو يحتاج أيضًا إلى تغيير يجعل كل منهما يكمل الآخر ويمده بما ينقصه ويفتقده، لكني أعني هنا أنه من المؤكد أن الاختلاف مطلوب، لكن ليس عندما يكون بدرجة التناقض، فكما قلت من قبل: لن يجتمع أبدًا المتجه شمالًا مع المتجه جنوبًا، ولن يرتاح أبدًا عشاق اللون الأبيض في مكان يغمره اللون الأسود، ما أعنيه ببساطة أن يحرص الطرفان على ألا يكونا في ذروة الاختلاف حول أحد الطباع الأساسية التي تفرض نفسها على الحياة، بينهما فقد يكون مقبولًا حدوث ذلك في الأمور البسيطة التي يمكن معالجتها أو حتى التغاضي عنها، لكن أبدًا لن ينجح ذلك في عظائم الأمور والتي ستحددها أنت بنفسك لا أحد غيرك.

***

الفصل الثاني

أنماط الشخصية

ستتحدث في هذا الفصل عن إحدى الطرق التي قام بدراستها ووضعها مجموعة من العلماء كمحاولة لتصنيف البشر بغرض فهم كل نمط والتعرف على أفضل وأسهل طرق التعامل معه، وفي الحقيقة إن هذا الموضوع كتب فيه مجلدات وكتب كثيرة، وهناك الكثير من التصنيفات التي اجتهد الباحثون لوضعها، لكن لكثرتها ولتنوعها فسنكتفي بسرد نوع واحد فقط من هذه التصنيفات ؛لأن أيًا منها سيؤدي غرضنا المطلوب في النهاية، وهو أن يصبح لديك طريقة واضحة تفهم بها نفسك أولًا ومن حولك ثانيًا وطبعًا على رأسهم شريك حياتك.

هذه الدراسات تفيد المقبلون على الزواج، والذين يفتقدون معايير الاختيار المناسب كذلك تفيد من ارتبط أو تزوج بالفعل في إمداده بأنسب الطرق للتعامل مع شريكه وأقصر الطرق للنفاذ إلى قلبه وعقله.

كل هذه التصنيفات قسمت البشر إلى ٤ أو ٥ أنواع أو أنماط تقريبًا، وتختلف هذه الأساليب التصنيفية عن بعضها في المسميات المختارة لكل نوع، لكن مع المقارنة تجد أن الصفات الموضوعة تحت كل فئة تتشابه مع مثيلاتها الموضوعة تحت فئة أخرى لتصنيف آخر، ولكن مع اختلاف التسمية.

لهذا فسوف نتحدث عن تصنيف قسم البشر إلى ٤ أنماط، أطلق على كل منها اسم أحد الاتجاهات الأربعة الأصلية، وبهذا فقد أصبح لدينا نمط الشخصية الشمالي والنمط الجنوبي والنمط الشرقي والغربي، ولفهم ما يعنيه كل نمط سنعطي توضيحًا لكل منهم على حدة.

١- النمط الشمالي:

* **السمات التقليدية لهذا النمط:** شخص مستقل حاسم سريع الحركة واثق من نفسه طموح تنافسي ذو عزيمة قوي الإرادة مسئول شجاع نشيط مسيطر ذو طاقة وحافز عاليين قيادي جاد في علمه.

* **السمات المتطرفة له:** متسلط عنيف مغرور فظ، كثير المطالب، ساخر يحكم على الآخرين بالسلب دائمًا مستمع سيء غير صبور دائمًا، يشعر أنه الأفضل وأنه على صواب منتقم غير حساس للآخرين.

* **أهم ما يفكر فيه هذا النمط:** سرعة الإنجاز، اتخاذ القرارات السريعة تحقيق الأهداف.

* **مميزات هذا النمط:** القيادة الماهرة الحزم المسئولية الشجاعة المبادرة قوة الإرادة الثقة بالنفس السرعة.

* **عيوب هذا النمط:** عدم التسامح، التسلط العناد الغرور عدم

الصبر العدوانية والعنف التلاعب بالآخرين وإكراههم.

* **ما الذي يحفز هذا النمط:** النشاط، التحدي، المنافسة، الأهداف، السرعة، الربح، التميز، المسئوليات، العمل الجاد، المواعيد النهائية، المنزلة الرفيعة، القوة والسيطرة، البروز، اتخاذ القرارات.

* **ما الذي يطفئ هذا النمط:** العمل التافه، التردد، الفراغ بطء الحركة، عدم المسئولية، أعذار الآخرين، اللامبالاة، التسويف، إعاقة الأهداف، الحساسية المفرطة أن يكون تحت قيادة الآخرين.

➢ **كيف تتعامل مع هذا النمط:**

أولًا: افعل الآتي:

١- جاري سرعته.

٢- كن مباشرًا ومحددًا معه.

٣- أعطه توجيهات لا أوامر.

٤- امتدحه واتركه يشعر بالفخر بإنجازه.

٥- ساعده على الإنجاز.

٦- لا تعرقله.

٧- تخلص من أي تردد أو كسل عند معاملته.

٨- اترك له القيادة.

٩- احترام المواعيد.

١٠- كن مبادرًا.

١١- فكر بسرعة.

١٢- حل مشكلات بنفسك ولا تعطله بها.

١٣- أوف بوعدك.

ثانيًا: لا تفعل الآتي:

١- تتوقع منه حوارات طويلة.

٢- تشكو وتتذمر كثيرًا.

٣- تضيع وقتك ووقته.

٤- تظهر جبنًا أو ضعفًا.

٥- تتراجع عما هو مطلوب منك.

٦- تتحداه علنيًا.

٧- تسمح له باستضعافك أو استصغارك.

* أين تجد هذا النمط غالبًا: أنجح الشماليون تجدهم عادة في الوظائف التالية: مدير، ضابط، مدرب، قائد فريق، رئيس عمل، هذا لا يعني أنك لن

تجدهم في مختلف الأعمال والمجالات، ولكنهم عادة يلمعون وينجحون في مثل هذه المناصب القيادية.

٢- النمط الجنوبي:

* **السمات التقليدية له:** ودود، اجتماعي، عضو فريق، كريم، معطاء، متفهم، صبور، يحب المساعدة، مضياف، لطيف ومسالم، مراعي للآخرين مستمع جيد، بطيء شخص محبوب.

* **السمات المتطرفة له:** اعتمادي، كسول، تسويفي خجول كثير الشكوى والتذمر، يفتقد إلى الحيوية سهل إخافته وزعزعته، شديد الحساسية، منسحب دائمًا، يستسلم بسرعة، يسهل جرح مشاعره.

* **أهم ما يفكر فيه هذا النمط:** مساعدة الآخرين والتودد إليهم، بناء حياة اجتماعية العيش في سلام واسترخاء.

* **مميزات هذا النمط:** التعاون، حب المساعدة، الحساسية بالآخرين، الإيثار، الولاء والانتماء، الصبر، التطوع، العدالة، التضحية الاجتماعية الشديدة.

* **عيوب هذا النمط:** الاعتمادية، التكاسل، التسويف، الشكوى، التردد، تبرير الأخطاء، الإشفاق على الذات،

ضعف الثقة بالنفس أحيانًا.

* **ما الذي يحفز هذا النمط:** العمل الجماعي، بطء الحركة والتمهل، التواصل الشخصي، التشجيع، اتباع قائد، الضغوط والمهام القليلة، المساندة العاطفية، اللطف والسلاسة في التعامل، التعاون التطوع.

* **ما الذي يطفئ هذا النمط:** العزلة، الضغوط، الخلافات المسئوليات الثقيلة الحركة السريعة التنافس عدم وجود وقت، عدم التعاون، الصراخ أو الفظاظة في التعامل، وعدم التعاطف معه، اتخاذ القرارات.

➢ **كيف تتعامل مع هذا النمط:**

أولًا: افعل الآتي:

١- كن حساسًا لمشاعره.

٢- قدم له الدعم المعنوي دائمًا.

٣- أعطه الفرصة ليساعد ويقدم خدماته.

٤- أظهر الصبر وطول البال معه.

٥- أعطه فرصة للحديث والدردشة.

٦- تعامل معه بلطف ورقة.

٧- اشكره على ما يفعله.

٨- ساعده على إتمام ما بدأه.

٩- قدر إحساسه واحتياجه الدائم للأمن والسلام النفسي.

ثانيًا: لا تفعل الآتي:

١- تتوقع يقظة مستمرة منه.

٢- تضعه تحت ضغط عالي.

٣- تتوقع منه إنجاز سريع.

٤- تظهر عدم اعتبار لمشاعره.

٥- تؤنبه علانية.

٦- تتركه ينغمس في رثاء نفسه وحاله.

٧- تسمح له بالاعتماد على الآخرين دائمًا.

٨- عدم إظهار استعدادك لسماع حديثه وشكواه.

❖ **أين تجد هذا النمط:**

مساعد إداري، طبيب، ممرض، معلم، أخصائي نفسي، إمام، ممثل علاقات عامة، بائع ناجح، أخصائي اجتماعي.

٣- النمط الشرقي:

● **السمات التقليدية له:** منظم جدًا، يجيد التخطيط، يهتم بالتفاصيل، دقيق مكافح، دؤوب في العمل، جاد

ومسئول تقليدي، ومحافظ تحليلي ومنطقي، يهتم بجودة الأشياء، متأن، وبطيء، متشبث برأيه وعنيد.

- **السمات المتطرفة له:** باحث عن الكمال، جاف وجامد، ضيق الأفق، منعزل ووحيد، صارم وعنيد، انتقادي، مهووس بالطقوس، موسوس غير متسامح يفتقد إلى الدعابة، يمقت التغيير أو التطور.
- **اهم ما يفكر فيه هذا النمط:** جودة الآداء، وفعل الأشياء، كما يحب التنظيم والترتيب لجميع أمور الحياة، تحليل ومنطقة كل شيء.
- **مميزات هذا النمط:** النظام، الجدية والالتزام ، التفكير المنسق، التحليل الثاقب المسئولية، اللياقة في كل شيء، التركيز ، الإصرار والعزيمة.
- **عيوب هذا النمط:** الوسوسة، الملل، النقد المستمر للآخرين، التكبر، الجدال، العزلة، ضيق الأفق، الحذر الزائد، الانعزال، التشاؤم أحيانًا.
- **ما الذي يحفز هذا النمط:** الدقة وجودة الآداء، الترتيب والتتالي المنطقي، العمل المنفرد، التحليل المفصل، جداول العمل، الجدية في العمل، السير على خطط

واضحة المعالم، البحث عن الأخطاء، الآداب المثالية، عدم الاستعجال، الطرق التقليدية للتعامل.

- **ما الذي يطفئ هذا النمط:** الإهمال، المعلومات الغير دقيقة، الأجوبة المبهمة، الاستعجال، الفوضى، الضوضاء، قلة التركيز، المزاح غير المتحفظ، عدم إمكانية الوثوق بمن يتعامل معه.

➢ **كيف تتعامل مع هذا النمط:**

أولًا: افعل ما يلي:

١- تنظيم البيئة المحيطة به قدر المستطاع.

٢- حافظ على ترتيب وتسلسل أفكارك وكلماتك معه.

٣- أعطه إجابات مفصلة ودقيقة.

٤- أعطه الوقت اللازم له.

٥- حافظ على خصوصيته.

٦- ساعده على التركيز.

٧- قف أمامه عندما يصبح ساعيًا للكمال.

٨- تفهم تحفظ وكلاسيكية هذا النوع.

ثانيًا: لا تفعل ما يلي:

١- تتوقع منه الفكاهة والتساهل.

٢- تصبح حساسًا تجاه نقده.

٣- تعارضه علانية.

٤- تضيع الوقت.

٥- تتشاجر معه دون استخدام الإقناع المنطقي.

٦- تشكو من شدة اتباعه للقواعد والطقوس.

٧- تكون دون المستوى في أدائك لمهمتك.

٨- تكون عام وغير محدد وواضح.

➢ **أين تجد هذا النمط غالبًا:**

يلمع الشرقيون في المهن التي تهتم بالتفاصيل الصغيرة قبل الكبيرة مثل: محامي، قاضي، جراح، مفتش مباحث، مفتش جودة، محاسب، محقق، محلل أو مبرمج بيانات، عالم أو باحث، خبير إحصائيات، مهندس مباني وإنشاءات.

٥- النمط الغربي:

- **السمات التقليدية له:** مغامر، سريع، حيوي، غير تقليدي، متعدد المواهب، مبتكر، عفوي، غير مرتب، متحرر، يحب المجازفة، حماسي، ذو حس فكاهي، مرن، يقوم بعدة مهام في وقت واحد، بعيد الرؤية.

- **السمات المتطرفة له:** مندفع وطائش، عرضة للخطأ والخطر دائمًا، سطحي مبالغ، غير مسئول، مهمل غير منضبط، مشتت وفاقد للتركيز، صاحب حيل سخيفة لا يعتمد عليه.
- **أهم ما يفكر فيه هذا النمط:** الحرية والابتكار والتجديد في كل شيء، سرعة العمل، إدراك الصورة الكاملة دون تفاصيل.
- **مميزات هذا النمط:** الابتكار، المرونة، اتساع الأفق، الحماس، الأفكار الجديدة، القابلية للتأقلم، حب الاستطلاع والاكتشاف، الجرأة، الإبداع.
- **عيوب هذا النمط:** عدم التنظيم، التملص من المسئولية، غرابة الأطوار، الملل السريع، قلة الانتباه، التهور، التمرد، الإهمال الذي قد يصل إلى حد القذارة.
- **ما الذي يحفز هذا النمط:** الحرية، قلة القواعد والأنظمة، إمكانية التخيل، المغامرات، التجربة، الانفتاح، الحصول على المتعة، القيادة الذاتية الحرة، التغيير المستمر، العفوية، الإثارة.
- **ما الذي يطفئ هذا النمط:** الروتين، جداول الأعمال، الأنظمة والقواعد، التكرار، الحد من الحركة، التفاصيل

الرسميات، الحركة البطيئة، الملل.

➢ **كيف تتعامل مع هذا النمط:**

أولاً: افعل ما يلي:

١ - أعطه الحرية والمرونة المطلوبة.

٢- تقبل خروج أفكاره عن المألوف.

٣- جاري حاجته المتكررة للتغيير.

٤- تحمل سرعة تململه.

٥- قدر قدراته الابتكارية.

٦- لا تعيق حركته ولا تعطله.

٧- ساعده على التركيز.

ثانيًا: لا تفعل ما يلي:

١- تتوقع منه ترتيب ونظافة مكانه.

٢- تمارس عليه حماية زائدة.

٣- تسمح له بمجازفات خطيرة.

٤- تشكو من تغيره المفاجئ والمستمر.

٥- تطالبه باتباع جداول عمل معينة.

٦- تكون جادًا معه دون فكاهة.

٧- تتحداه علانية.

٨- تتوقع منه التزام بالمواعيد.

◄ أين تجد هذا النمط غالبًا:

يبرع الغربيون في الوظائف التي تحتاج إلى فكر خلاق ومتجدد دائمًا مثل: رسام، كاتب، فنان، مصمم أزياء، مصمم إعلانات، مقدم برامج، مستكشف، رحالة، مصمم معماري، مسئول أنشطة، سمسار أو وسيط، مسئول تطوير.

وكما ذكرنا من قبل فالأنظمة التي سعت إلى تقسيم البشر إلى أنواع كثيرة، فكما رأينا هذا التقسيم إلى شمالي، جنوبي، شرقي، وغربي، هناك تقسيم آخر إلى قيادي، ودود، محلل ومعبر، وهناك تقسيم آخر إلى مثلث، دائري، مربع ومتعرج (وهذا ما يسمى بنظام الهندسة النفسية)، بالإضافة إلى (تقسيم أبقراط) إلى صفراوي، سوداوي، بلغمي ودموي، و (تقسيم أرسطو) إلى ترابي، مائي، هوائي وناري، وغيرها من مئات الأساليب التي اعتمد بعضها على فصائل الدم، والآخر على شكل الجسم، والبعض الآخر على شكل الوجه.

لذا فأيًا كان الأسلوب الذي ستتبعه في التعرف على أنواع وأنماط البشر، فالنتيجة المطلوبة في النهاية هي أن تستطيع أن تكتشف نفسك، ميزاتك وعيوبك، والنقاط التي يجب أن تقويها فيك، والأخرى التي يجب أن تجاهد نفسك فيها، تكتشف من أنت، وكيف تفكر، وماذا تحتاج.

ثم يأتي بعد ذلك الوقت لتتعرف على الصفات التي ترغبها في نصفك الآخر، وكيف تجدها، وكيف تتأكد من أنه الشخص المناسب، وكي تتعامل معه بمهارة بحيث تخرج دائمًا أفضل ما فيه، وتتجنب قدر المستطاع مساوئه.

هذه الدراسات ليست دربًا من دروب التنجيم أو التخمين، إنما هي حصيلة لأبحاث قام بها الكثير من العلماء، أجيالا بعد أجيال منذ قديم الأزل، إنه علم وضعه الله بين أيدينا ليساعدنا على تلمس طريقنا الصحيح في علاقاتنا وزيجاتنا وحياتنا ككل، فلننتفع به حق الانتفاع.

* * *

الفصل الثالث

الشخصيات عند الأزمات

في الفصلين السابقين استطعنا التعرف على أنواع مختلفة للبرامج العقلية، وأنماط مختلفة للشخصيات بحسب أساليب متعددة، ولم يتبق سوى أن نعرف أن هناك معيار أخير لتصنيف البشر، وهو تصنيف البشر بحسب تصرفهم عند حدوث أزمات، وردود أفعالهم تجاه المشاكل والخلافات.

١) سمك القرش:

وهو النوع الذي يهاجم بشراسة ودون هوادة دائمًا، سواء أكان صواب أم خطأ، وحتى لو كان هو سبب المشكلة، فالهجوم لديه هو أفضل وسيلة للدفاع، وعادة ما يكون حاذقًا في طريقة هجومه وكيفية التعامل مع فريسته حتى أنه لا يترك للآخر أي فرصة للتفوه بكلمة مقابل هذا الهجوم العنيف، وبالتالي يصعب الوصول مع هذا النوع إلى الحق من الباطل.

٢) الثعلب:

هذا النوع ماكر عند حدوث المشكلات، بمعنى أنه يعمل عقله جدًا في جمع كل تفاصيل إدانة الطرف الآخر، ويعمل عقله سريعًا حتى يدمغ الأدلة ضد الآخر، فهو مهاجم أيضًا ولكن من النوع الهادئ الرزين الذي قلما

يخسر معاركه بسبب ذكائه ومنطقيته الشديدة.

٣) الدب:

هذا النوع الذي قد يؤذي صاحبه رغم حبه له، كما ضربت الدبة صاحبها بقطعة من الحجر حتى تقتل الذبابة التي على وجهه في القصة المعروفة، هذا النوع لا يعي تمامًا ما يقول، ولا يحسن تقييم المواقف ولا الكلمات، فقد تكون نيته حسنة ويهدف إلى حل المشكلة، لكنه في واقع الأمر تجده يتفوه بكلمات ويتصرف تصرفات تزيد الطين بلة أحيانًا كثيرة.

٤) الحمامة:

شخص يسعى إلى نشر السلام دائمًا، فوضع الخلاف يؤرقه ويوتره بشدة، حتى أنه يسعى إلى فض الخلاف بأسرع ما يمكن واسترضاء الطرف الآخر، حتى أنه قد يعتذر عن خطأ غيره وقد يتنازل عن حقه في مقابل الحفاظ على الوئام والألفة.

٥) السلحفاة:



وهذا النوع هو أول نوع من يختبئ عند وقوع المشكلة، فتجده دائمًا ينسحب ويدير ظهره للمشاكل والخلافات، تاركًا كل الأمور معلقة، وهاربًا من أي وضع فيه توتر، كل ما يسعى إليه هو البعد عن المواجهة والنقاش، ويأخذ

انسحابه هذا أشكالاً مختلفة، فقد يصمت وقتها تنتظر منه الكلام، وقد يعقب بجملة واحدة فقط (لا أريد أن أتحدث الآن)، والغريب أنك لن تجده يتحدث لا الآن ولا لاحقًا، أو تجده يترك المكان كله وينصرف، المهم عنده هو أن ينأى بنفسه عن المشاكل.

٦) الرجل الكريم:

هذا هو النوع المثالي عند وقوع الأزمات، فتجده يواجه بهدوء وحكمة، عنده القدرة على رؤية المشكلة من مختلف الزوايا، لديه القدرة على تقبل أعذار الآخرين، كذلك يستطيع أن يعترف بخطئه ويعتذر، يتسم بكثير من الحيادية والعدل في الحكم على الأشياء.

وبهذا أعتقد أن هذا الباب بفصوله الثلاثة بإمكانه جعلنا قادرين ولو بشكل مبدئي على أن نرى الأشخاص بشكل أعمق وأوضح عن ذي قبل، ويمدنا ببعض الأدوات اللازمة لجعل اختيارنا موضوعي وفعال إلى حد كبير بعيدًا عن عشوائية الاختيار والمعايير السطحية التقليدية.

* * *

الباب السادس

ماذا تفعل قبل أن تتزوج

الفصل الأول

كلمة في أذنك يا فتاتي

في البداية أحب أن أؤكد بل وأجزم على مسئوليتي الشخصية أنه ما من زواج فاشل أو علاقة غير مرضية إلا وكانت لها مؤشرات وعليها دلائل من قبل إتمام الزواج، سواء أكان ذلك أثناء الخطوبة أو حتى في مرحلة التعارف ما قبل الخطوبة، فلا أحد يروي قصته البائسة عن زيجة غير موفقة إلا وتجده يقول: كيف لم أنتبه إلى ما حدث يوم كذا وكذا، وإلى الواقعة الفلانية وإلى الحادثة العلانية؟ كلها كانت دلائل على ما سيحدث ولكن أين كان عقلي وقتها؟

الحقيقة أن معظم الزيجات التي تحيى الخلافات باستمرار، وتعاني من عدم الاستقرار والافتقاد إلى الود والألفة، كان يمكن التنبؤ بها من قبل، ليس بواسطة الدجل والسحر أو حتى التخمين وضربات الحظ، ولكن بالمؤشرات التي تكون واضحة وكأنها علامات إنذار جليه أمام الأعين، ولكننا وقتها نعمي أعيننا ونصم آذاننا بل ونطمس على قلوبنا حتى يستمر الموضوع، لماذا؟ لعدة أسباب منها:

١- البعض يعتقد أن ما يراه أثناء الخطبة أو قبل الزواج ما هو إلا عيوب بسيطة يمكن إصلاحها بعد الزواج.

٢- والبعض يسلم بحتمية وجود عيوب الآخر، وهذا صحيح طبعًا، لكنه لا يستطيع التفرقة بين العيوب التي يستطيع تحملها وبين تلك التي لا ولن يطيقها.

٣- البعض الآخر يرى أن الزواج أصبح صعبًا هذه الأيام، سواء للفتاة أو للفتى، وهذا مبرر كافٍ للتغاضي عن أي شيء في مقابل إتمام الزواج.

٤- البعض أيضًا قد يرى عيبًا أو عبثًا في فصم عرى ارتباط ما كخطبة أو عقد قران أو حتى اتفاق مبدئي.

٥- والأغلبية العظمى يفتقد إلى الخبرة والفطنة للتعرف على المدلول الحقيقي لبعض المواقف التي تكون عوامل منبهة، فسواء كان السبب هو صغر السن أو قلة الاحتكاك والاختلاط، أو التربية المنغلقة، فالنتيجة واحدة وهي عدم قدرة الشخص على تقييم الشواهد التي يراها ويجربها قبل الزواج، وهذا ما سنعمل عليه سويًا ونحاول فك طلاسمه معًا.

وسأبدأ بتوجيه حديثي إلى بنات جنسي، فاسمحوا لي أن أتحيز إليهن قليلاً هذه المرة، فأنا أرى أن كثيرًا من الفتيات ليس فقط يقبلن على الزواج دون أدنى فكرة عنه، بل أيضًا دون أن يكون لديهن أدنى فكرة عن ماذا تقبل وماذا ترفض، ما هو غير المقبول بينها وبين شريك حياتها في المستقبل، الكثير من الفتيات يعانين العديد من المواقف أثناء الخطبة أو القران وهن لا

يفهمن على ماذا تدل هذه المواقف، وإلى ماذا تشير، هل هذه علامات سيئة فعلاً كما تشعر بعضهن أم أنها مجرد مواقف عادية لا تستحق التوقف عندها ويجب التغاضي عنها، أعرف أن الكثيرات يكبتن بداخلهن الكثير من الأسئلة في مرحلة ما قبل الزواج، هل هذا هو الشخص المناسب؟ هل ما ينتج عنه من تصرفات كافي للحكم عليه؟ وهل هذا كاف لإنهاء العلاقة في حالة أن هذه التصرفات لم تعجبني؟ هل أطلق العنان لإحساسي حتى يدلني على الطريق الصواب؟ أم أحكم عقلي والمنطق في كل شيء؟ متى أستطيع أن أقول لا ؟ وما هي الأشياء التي لا يمكن التغاضي عنها أو التنازل عنها في زوج المستقبل؟ مئات بل آلاف الأسئلة تدور بأذهان الكثيرات حتى يأتي القدر ليضع كلمته، إما باستمرار الزيجة وبحسب توفيق الله إما إلى نعيم محقق أو إلى جحيم مطبق، وإما بحل هذا الارتباط والذي يكون من أعظم نعم الله في أحيان كثيرة.

لهذا سنناقش سويًا – نحن الفتيات – بعض الأمور البسيطة التي قد تحير بعضنا، وقد نشعر بالتفاهة إذا سألنا عنها، لكنها في نفس الوقت مؤشرات واضحة عما سيكون عليه الحال فيما بعد، ولكن قبل أن نبدأ في ذلك أحب أن أؤكد إلى الكثير من الفتيات والشباب أنه إذا شعرتم بأن هذا الارتباط ليس بالخيار الموفق، فلا أفضل من حله سريعًا قبل أن يتطور إلى زواج، فأيًا كانت الخسائر النفسية والمادية والاجتماعية المترتبة على حل الخطبة أو حتى عقد القران، فلن تقارن مهما كانت بتلك المترتبة على هدم بيت وتمزيق أسرة، والتي قد يصبح بها أطراف متضررة أخرى.

إذا كان شريك حياة المستقبل يفعل معك أيًا من الأمور الآتية، فانتبهي، فهذا الأمر يستحق ألا تستصغري مثل هذه الأمور:

١- إذا كان ليس لطيفًا معك ولا يرغب في رؤيتك أو الحديث إليك.

٢- إذا كان يجعلك تنتظرين هاتفه طويلاً، أو يجعلك أنت دائمًا التي تتصل به وتبحث عنه.

٣- لا يتكلم معك عن المستقبل المشترك، وبعض طموحه وآماله لك وله ولبيتكما معًا.

٤- لا تشعرين بأنك جذابة أو مرغوبة في عينيه، فتجدينه لا يلتفت إليك حينما تكونين تقصدين لفت انتباهه.

٥- يتخلف كثيرًا عن مواعيده. ويتراجع كثيرًا عن وعوده معك، وليس لديه أكثر من الأعذار التي لا تنتهي.

٦- يعطيكي دائمًا إشارات مختلطة، بمعنى أنك أحيانًا تجدينه مبتهجًا معك ويضحك ويمرح، وأحيانًا أخرى تشعرين بإهماله الشديد وكأنك لست موجودة، بل وبنفوره أحيانًا.

٧- يتملص منك عندما تريدين إيكال بعض المهام إليه، حتى وإن كانت بحكم العرف والعادة هي فعلاً من مسئولياته.

٨- لا تشعرين أنه يبذل ما بوسعه لتحقيق رغباتك التي يعلم جيدًا أنها ستسعدك وتدخل البهجة على قلبك.

٩- يجعلك تشعرين بالإحباط وخيبة الأمل كثيرًا وفي مناسبات مختلفة.

١٠- يجعلك تبكين كثيرًا ولأسباب مختلفة.

١١- يشعرك بالحيرة والتردد عندما ترغبين في التحدث إليه عن أي شيء، فيجعلك تفكرين ألف مرة في كل كلمة ستقولينها له لأنه غالبًا يسيء فهمك.

١٢- لا يتحمل أن تكوني ثائرة أو غاضبة أو متعبة في بعض الأحيان (وليس كل الأحيان طبعًا).

١٣- تجدينه يبتعد عنك حينما تحتاجين إليه سواء في مواقف صعبة، أو عند حدوث أزمة، أو حتى عندما ترغبين في الفضفضة إليه.

١٤- تجدينه ينسى أغلب ما قد سبق وما أخبرته به عن الأشياء التي تحبينها والأشياء التي تكرهينها (أقول أغلب ولا أعني أنه سيتذكر كل شيء).

١٥- لا يهتم بتذكر الذكريات الخاصة بكما معًا كأول لقاء مثلاً، أو يوم إتمام الخطبة أو عقد القران، وغيرها كثيرًا من الأشياء البسيطة التي قد تحمل معنى خاصًا بكما أنتما فقط.

١٦- تجدينه يعمل على عزلك وإبعادك عن أصدقائك وزملائك بل وأهلك أيضًا، وقد يحدث ذلك تحت شعار الحب، كأن يرغب في أن تستغني به عن كل من حولك.

١٧- يرغب في التحكم في كل صغيرة وكبيرة في حياتك ومظهرك وملبسك، بل وماذا تأكلين أيضًا، وقد يتجاوز هذا إلى اختياره لك مجال دراستك أو عملك مثلاً، ولا أعني هنا أنه يجب ألا يكون له رأي في كل هذا، لكن ما أعنيه أنه لا يجبرك على رأيه لو اختلفتما، فالكلمة الأولى فيما يخصك يجب أن تكون لك خاصةً وأنت لست بزوجته بعد.

١٨- يطلب منك ما قد يتعارض مع رغبات أهلك وخاصةً والديك، فاعلمي جيدًا أنك طالما أنت لا زلت في منزل والديك فلا يجب أبدًا إهمال أو مخالفة رأيهما، وهو يجب أن يفهم ذلك ويساعدك عليه لا العكس.

١٩- يجتهد دائمًا ويسعد بأن يشعرك بالتبعية له، وأنك لا تستطيعين الانفصال عنه، وأنك لاشيء بدونه، فالعلاقة السوية والحب الحقيقي ليس بالتملك والانقيادية، وإنما هو علاقة يدعم فيها كل طرف استقلالية الطرف الآخر بذاته، ودفعه لتحقيق نفسه وإثبات ذاته بالدعم المتبادل، وليس طمسًا لملامح طرف، أو إلغاءً لشخصيته أو رغباته.

٢٠- تجديه يسفه دائمًا من آرائك، ويسخر من كلامك، ويستخف عادةً بما تقولين وكأنك بنصف عقل، وقد لا يتورع في فعل ذلك علانيةً وأمام الناس أحيانًا.

٢١- يبدي عدم ارتياح وأحيانًا غضبًا معلنًا عند تقدمك أو ارتقائك في شيء ما كعملك مثلاً أو مشروع خاص بك أو حتى في خطوات تحقيق طموحاتك.

٢٢- لا تشعرين بالاستمتاع بوقتك معه، أو أنه هو لا يستمتع بوقته معك.

٢٣- تشعرين بأن إجراء حوار بينكما هو عبء ثقيل تتحملينه وحدك، وقد تحتاجين إلى ترتيب ما ستقولينه لشغل الفراغ بينكما مسبقًا.

٢٤- تشعرين أن وجودك معه يخنقك، سواء لكثرة طلباته أو تعليماته أو محظوراته، فمجرد وجوده يسبب لك نوع من التوتر والترقب، أو حتى لصمته الطويل وانتظاره الدائم لمبادرتك بالحديث.

٢٥- لا تأمنين تصرفه وقت انفعاله، وخاصةً أمام الناس.

٢٦- لا يخجل من أن يحدثك عن فتيات أخريات، أو علاقات سابقة، أو يعمد إلى مقارنتك بهم، وربما تجدينه ينظر علنًا إلى غيرك وأنت معه، ولا يتورع في إبداء وهواياته.

٢٧- تشعرين بأنه يضعك في ذيل قائمة أولوياته بعد عمله وأصدقائه وعائلته وهواياته.

٢٨- تجدينه يعمد إلى تقليص مصروفاته دائمًا أدنى من الحد المطلوب، مع عدم وجود ما يفرض ذلك من ظروف، كأن تكون هداياه

دائـمًا دون المسـتوى أو أن يتغافـل عـن إحضـارها أحيانًـا، أو أن تكون دعواته لك خارج المنزل نادرة أو مخيبة للظن عادةً.

٢٩- كلماته، زياراته، اتصالاته، هداياه، مرحه معك، كل هـذا تجدينـه دائمًا أدنى من طموحاتك بكثير (مع تأكدك بواقعية ما تطلبين).

٣٠- عـدم تقبلـه لكثـير مـن صـفاتك وطباعـك، ومحاولاتـه المسـتمرة لتغييرك، ونقده اللامنتهى، وكأنـه يحاول جعلـك شخصًـا آخـر غيرك.

٣١- تجدينه بعيدًا عنك كثيرًا في اهتماماته، طريقة تمضيته لوقت فراغه، علاقاته بالآخرين، صـلته بأهلـه وبأصـدقائه، كـما أنـه لا يحـاول التوصل إلى وضع وسط بينك وبينـه في هـذه الاختلافـات، فهـو يفرض ما يرغـب ومـا اعتـاد عليـه وكأنـه الصـواب المطلـق دون الاعتبار إلى أن لك رأيًا آخر.

٣٢- رد فعله الأول عند حـدوث أي اخـتلاف هـو الثـورة والغضـب دائـمًا، ويحملـك مسـئولية إفسـاد الوقـت و(النكـد) باسـتمرار وتجدينـه بعيـدًا كـل البعـد عـن محاولـة تفهمـك والتقـرب إلى مـا تريدينه.

٣٣- يضع قائمة رغباته واحتياجاته أولاً وعلى رأس القائمـة، والكـل يأتي من بعده بما فيهم أنـت، وكأنـه محـور الكـون الـذي يجـب أن تدوري حوله.

٣٤- لا يتقبل هفواتك ولا يقبل عذرك، وقد يميل إلى تقريعك وتوبيخك تلميحًا وتصريحًا في كل مناسبة ممكنة، ولا ينسى أخطاءك أبدًا.

٣٥- يتناسى أو يتجاهل ما تطلبينه منه عمدًا أو لا مبالاً، فهو لا يكبد نفسه عناء حتى أن يتذكر ما طلبتيه منه مرارًا وتكرارًا.

٣٦- يتهرب من مسئولياته تجاهك أو تجاه ارتباطكما، حتى يأتي الوقت الذي تجدين فيه أنه لا مفر من أن تقومي أنت أو أي شخص آخر بما كان من المفترض أن يقوم به هو.

٣٧- تجدينه لا يأبه حقًا بضيقك وحزنك وانفعالك، مهما ساءت حالتك أمامه لا يظهر أي تفاعل إيجابي يخفف عنك حتى لو بالتعاطف والكلمات، فقد يظل صامتًا أو حتى قد يتركك ويبتعد ولا يحاول الاقتراب حتى تنهي ضيقك بنفسك.

٣٨- تشعرين أنه يسيء معاملتك بأي صورة بداية من الشكل المعنوي ونهاية بالشكل اللفظي أو المادي الملموس، فقد يجعلك تشعرين بقلة التقدير لذاتك بالتعامل معه، وقد يستغل هو وجود ذلك فيك من الأصل فيرسخه بداخلك أكثر، تأكدي من أنك دائمًا تستحقين المعاملة الكريمة أيًا كان وضعك.

٣٩- تفاجئين دائمًا بأنه لم ينفذ ما اتفقتم عليه من قبل بخصوص أي شيء، إما لقلة اعتباره لهذا، أو لأنه رأى شيئًا أفضل فنفذه دون

أخذ رأيك، أو لأنه أصلاً لا يذكر ما اتفقتم عليه، أيًا كان، فالنتيجة النهائية أنه لا يعبأ بما ترغبينه حقًا.

كل ما سبق وغيره الكثير يعتبر من العلامات التي يجب أن تلفت انتباهك، لا أقول أنها تستوجب فصم عرى العلاقة بالضرورة، ولكنها تستوجب التوقف حتى نصل إلى حل لها أو إلى طريقة للتعامل معها. وإلا فإذا لم نستطع فعل هذا قبل الزواج، فبالتأكيد لن نستطيعه بعد الزواج.

كما أريد أن أقول: إنه يجب أن تعطي الحرية لحدسك لأن يقول كلمته، فالصوت الداخلي الكامن بين جنباتك له غالبًا الرأي الأصوب بعيدًا عن كل منطق وكل عقل، فالراحة الداخلية والطمأنينة هي الأساس الذي يجب أن يكون العامل رقم واحد عند اختيار استمرار أي علاقة.

لا أقول أن كل الزيجات الناجحة كانت خالية من الخلافات والمشاكل، بالتأكيد هذه جملة خاطئة، لكن الجملة الصحيحة هي أن كل الزيجات الناجحة لم يساور أحد طرفيها الشك في أنه مرتاح داخليًا إلى شريك حياته، وأنه لا يرغب ولا حتى يفكر في الابتعاد عنه، وأنه لم يمر به وقت فكر فيه هل أنا على الطريق الصواب أم لا في هذه العلاقة، فالحس الداخلي بالأمان والراحة والوئام يطغى على كل شيء ويسود مهما أظلمت الظروف.

* * *

الفصل الثاني

كلمة في أذنك أيها الشاب

وحتى لا أظل متحيزة على طول الخط إلى بنات جنسي، فأحب أن ألفت انتباه الشباب أيضًا إلى البعض المؤشرات التي قد يغفل أو يتغافل عنها، والتي قد تنذر بعلاقة غير مرضية فيها بعد.

انتبه جيدًا عندما تتصرف معك شريكة المستقبل كما يلي:

١- تتهرب من اتصالاتك أو لقائك أو الحديث معك.

٢- تجعلك تحتار حيال مشاعرها الحقيقية تجاهك، وتحاول ألا تأخذ منك موقف معين.

٣- لا تكترث وتبدي اهتمامًا حقيقيًا عندما تخلص الكلام إليها عما في قلبك من مشاعر، أو عما في عقلك من طموح وأحلام.

٤- تبدي لك دائمًا أنك تأتي بعد الكثير من الاهتمامات الأخرى مثل الأصدقاء أو العمل أو غيرهما.

٥- تقول لك ما لا تفعله دائمًا، فقد تصرح لك بحبها واهتمامها في حين يدل تصرفها على غير ذلك تمامًا.

٦- تجدها مهتمة بالتفاصيل المادية لحياتكما المستقبلية أكثر من

التفاصيل المعنوية، فهي دائمًا تتحدث عن المسكن والأثاث والسيارة، أكثر مما تهتم بإحساسكما تجاه بعضكما البعض.

٧- تفعل ما ترغبه، هي دائمًا ضاربةً برغباتك عرض الحائط، دون حتى محاولة الوصول إلى رأي وسط بينكما.

٨- لا تشعرك بنفسك معها، فأنت تفتقد إحساس أنك بطلها وفارسها المنتظر.

٩- لا تستمتع معها بالوقت، أو تشعر بأنها لا تستمتع بأنها لا تستمتع معك بوقتها.

١٠- لا ترضى دائمًا بما تقدمه أو تفعله من أجلها.

١١- تسعى إلى تغييرك دائمًا، وإلى تحويلك إلى ما لست أنت عليه حقًا.

١٢- تقارنك باستمرار بغيرك من أزواج صديقاتها أو أقاربها.

١٣- تشعر بأنها فعلاً كثيرة المطالب، وتغالي في محاولات ارضائها.

١٤- تستغل مشاعرك نحوها بأن تجبرك على فعل ما لا تريد، أو تجعلك تتنازل دائمًا لها عما ترغب.

١٥- تستخدم دموعها كثيرًا للضغط عليك أو للهروب من اللوم والمسئولية.

١٦- لا تعتد بالاهتمام بما تحب وما لا تحب، فقد تنسى ما طلبته منها توًا.

١٧- تشعر بأن هناك فجوة بينكما وأن الفراغ دائمًا يجد طريقه إليكما، فالحوار معها ليس سهلاً أو ممتعًا.

١٨- تجدها بعيدة تمامًا عن اهتماماتك أو طباعك.

١٩- تجدها مختلفة في تربيتها عنك، وبالتالي في مبادئها ومعتقاداتها.

٢٠- لا تجيد الاستماع إليك، ولا تتحمل أن تشكو لها حتى من أشياء أخرى بعيدًا عنها وعن علاقتكما.

٢١- تحملك فوق طاقتك، فتجد نفسك تلهث دائمًا لنيل رضاها.

٢٢- تشعر بأنها تخذلك دائمًا في كل مهمة توكلها إليها، وخاصةً أن كانت من ضمن واجباتها أو مسئولياتها بالفعل.

٢٣- ترى سطحية أفكارها عن الارتباط والزواج، وأنها غير قادرة أو مهيأة على خوض الجانب الجاد من التجربة.

٢٤- تتعمد لفت أنظار الآخرين إليها دون الاكتراث إلى وجودك، سواء بالملبس أو تصرف أو ضحكات عالية.

٢٥- ونصيحة أخيرة أيها الأخ العزيز لا ترتبط بفتاة تفوق مستواك في كثير من الأشياء، فأولاً لن تجدها ترضى عن كثير مما تفعل لأنه سيكون أقل مما اعتادت عليه، ثانيًا ستجدها تجهدك دائمًا حتى تنال رضاها، فهي لها مواصفات أعلى من إمكانياتك ومما اعتدت أنت عليه، وإذا نظرت إلى الإنصاف فستجد أنه ما من طرف

مخطئ في هذا، فليس ذنبك أنك محدود الإمكانيات أو القدرات، وليس ذنبها أنها نشأت في بيئة ذات مستوى أعلى لكن الخطأ كان في الربط بينكما، وقد لا يمثل هذا المشكلة إذا انعكس الوضع، بمعنى أن كان الشاب هو الأعلى في المستوى، لأن الرجل هو المسئول عن إعالة أسرته ورفع مستواها، إلا أن هذا لا ينجح أيضًا في حالة الهوة الواسعة بين المستويين.

وكما قلت سابقًا في كلمتي الموجهة نحو الفتيات، ليس وجود أي من هذه العلامات السابقة مدعاة لقطع العلاقة أو إنهائها بالضرورة، ولكنه مؤشر إلى الخوض في تجربة الزواج، وإلا فالعودة عن الطريق منذ بدايته أفضل وأسلم بكثير من الاستمرار في الخطأ ومكابدة عناءه.

أنا لا أدعو في ذلك إلى استسهال قطع العلاقات، واتباع طريقة (من خاف سلم)، ولكني فقط ألفت الانتباه إلى أن كثيرًا من أسباب فشل الزيجات يكون واضحًا منذ البداية، ولكنه فقط يفتقد إلى من يكتشفه ويهتم بمعالجته قبل وقوع المشكلة.

* * *

الفصل الثالث

عن ماذا يجب أن نتحدث قبل الزواج؟

بما أن هذين البابين الأخيرين كان هدفهما كيف نختار وكيف نفهم ونتعامل مع شريك الحياة، فكان يجب أن نتمم ما قيل ببعض الأسئلة التي يجب أن يطرحها كل شريك على الآخر، والتي على ضوئها ستسير الحياة مستقبلاً فالكثير تمضي به فترة التعارف أو الخطوبة، ثم يكتشف بعدها أنه لم يتعرف فعلاً على شريكة، هذا لأننا لا نعرف فيما يجب أن نتكلم، أو عن ماذا يحق لنا أن نسأل، ولا نقدر أهمية هذه الفترة في استكشاف ميول وطباع الطرف الآخر، وأسهل طرق الاستكشاف هذا هو السؤال، فالكثير يفاجأ بعد الزواج بأشياء لا يرغبها، لكن الطرف الآخر يؤكد له أنه لو كان سأله عنها من قبل لكان أخبره بها.

لهذا فإن كنت ليس لديك أو لديكِ فكرة عن ماذا تقولين وبأسلوب لائق فهذه بعض الأسئلة التي يجب أن تطرح، والتي يجب أن يصل الطرفين إلى إجابة مريحة لهما هما الإثنان عنها.

أولاً : حول عمل الزوجة :

١) هل يفضل الزوجان معًا عمل الزوجة؟ أم يتعارض رأيهما في ذلك؟

٢) ما هي الفترة المعقولة لتواجد الزوجة في عملها خارج المنزل؟ هل يقبل الاثنان معًا عملها بدوام كامل أم بدوام جزئي؟

٣) ماذا عن أعمال المنزل في حالة عمل الزوجة؟ هل سيتعاون فيها الزوجان؟ أم ستظل مسئولية الزوجة بمفردها؟ أم ستلجأ الزوجة إلى خادمة للمساعدة؟

٤) إذا كان الزوج سيشارك في أعباء المنزل، فما هي حجم المشاركة بالضبط؟ كذلك ما هو المدى المسموح لتدخل الخادمة في خصوصيات المنزل؟

٥) هل يفضل الزوجان عدم الاختلاط في العمل؟ أم أنه شيء غير مشترط؟

٦) هل سيستمر عمل الزوجة إلى ما بعد إنجاب الأطفال؟ أم سيتوقف لفترة؟ أم سيتوقف نهائيًا؟

٧) ما هو المدى المسموح للاختلاط بزملاء العمل؟ هل تقتصر المعرفة على العمل فقط؟ أم من الممكن امتدادها إلى صداقة أسرية؟ (هذا السؤال يخص كلا من عمل الزوج والزوجة).

ثانيًا: حول الشئون المالية:

١) من سيكون المسئول الأول عن الإنفاق على المنزل؟

٢) هل ستشارك الزوجة بداخلها إذا كانت تعمل في الإنفاق؟ أم ستحتفظ به كمالٍ خاصٍ بها؟

٣) إذا كانت ستشارك الزوجة، كم مقدار هذه المشاركة؟ بمعنى أنه كم ستمثل نسبة المشاركة هذه من دخلها، ومن دخل الأسرة الكلي؟

٤) هل سيكتفي الزوج من زوجته بأن تتكفل هي بالإنفاق على احتياجاتها الخاصة؟ أم ستفقد الأسرة اتزانها المادي إذا تم استثناء دخل الزوجة؟



٥) في حالة حدوث ظرف طارئ يدفع المرأة إلى ترك العمل، كيف سيكون الوضع؟

٦) في حالة وجود مال خاص لكل من الزوج والزوجة، سواء عن طريق إرث أو ادخار أو حتى على سبيل الهدية، هل سيكون لكل منهما الحق في التصرف فيه بشكل خاص دون اللجوء إلى الآخر، أم سيحق لهما المشاركة فيما يملكان سويًا؟

٧) في بداية الزواج كيف سيتم التصرف في المال الذي يهدي للزوجين (النقطة)؟ هل سيحتفظ كل طرف بما يخصه؟ أم سيشاركان به لإنجاز شيء ما؟

٨) ما هي بنود الإنفاق الأساسية التي لن يتنازل عنها المنزل؟ وما هي

الرفاهيات التي يمكن التنازل عنها عند الأزمات؟

٩) هل ستقبل الأسرة الجديدة أي إعانة خارجية من أسرتي الزوجين؟ وهل ستكون هذه الإعانة على هيئة مادية أم على هيئة أشياء يتطلبها المنزل؟

١٠) وفي حالة وجود هذه الإعانة، هل من أهل الزوجين فقط؟ أم من تحديدًا؟

١١) ممن ستقبل هذه الإعانة؟ هل من أهل الزوجين فقط؟ أم من تحديدًا؟

١٢) هل يقبل الزوج أن تطلب الزوجة من أهلها بعض ما تحتاجه لنفسها؟ أو لبيتها؟ أم أن كل احتياجاتها يجب أن يلبيها الزوج بنفسه..

١٣) هل مبدأ الاستدانة مطروح؟ أم أنه غير وارد إطلاقًا مهما حدث؟ وممن يمكن الاستدانة دون حرج؟

١٤) هل يفضل الزوجان فكرة الجمعيات أم لا؟

١٥) هل يفضل الزوجان شراء احتياجاتهم بالتقسيط؟ أم أنه من الأفضل عدم الإقدام على شراء شيء طالما لم تتوفر قيمته لدى الأسرة؟

١٦) هل يجب أن يكون هناك حد معين من الادخار شهريًا أو سنويًا؟ وكيف سيتم تحقيق ذلك؟

١٧) من سيكون المسئول عن ميزانية المنزل؟ الزوج أم الزوجة أم الاثنان معًا؟

١٨) في حالة عدم عمل الزوجة هل سيكون لها مصروفها الخاص الذي يمنحها الزوج إياه؟ وهل سيكون لها مطلق الحرية في التصرف فيه؟

١٩) ما هو المعدل المسموح به طبقًا للحالة المادية للقيام ببعض الأشياء كشراء الملابس والأحذية مثلاً، أو تجديد بعض قطع الأثاث، أو الرحلات الترفيهية والسفر، حتى تناول الطعام خارج المنزل، هل سيتم الاتفاق على هذه الأشياء مسبقًا ووضع نظام لها، أم حسب الحاجة؟

٢٠) وأخيرًا بند المجاملات الاجتماعية، هل سيتكفل كل طرف بشراء الهدايا التي تخص عائلته؟ أم سيصبح ذلك واجبًا اجتماعيًا مشتركًا للأسرة ككل؟ وما هي المناسبات التي يجب فيها تقديم الهدايا؟ وما حجمها تقريبًا؟

ثالثًا: (حول الأطفال):

١) كم عدد الأطفال الذي يرغب كل من الطرفين في إنجابه؟

٢) هل يفضل الزوجان الإنجاب مباشرةً بعد الزواج؟ أم ترك بعض الوقت كفرصة لاختبار الحياة ومسئولياتها أولاً؟

٣) ما هي مسئولية كل طرف تجاه الأطفال؟ بمعنى مَنْ مِنْ الزوجين

سيقوم بعمل ماذا للأطفال؟

٤) ما هو مستوى الترف الذي حلم به كل من الطرفين لأطفاله، هل سيكون الترف من أولويات التربية؟ أم أن الاقتصاد والإحساس بالمسئولية أهم؟

٥) ما هو مستوى التعليم الذي يرغبه الزوجان؟ وما هي نوعية هذا التعليم؟ وما مدى اتفاق ذلك مع ماديات الأسرة؟

٦) أي الزوجين سيكون مسئولاً عن وضع نظام الأطفال اليومي؟ وبالتالي يجب على الطرف الآخر تقبل هذا ومعاونته على تنفيذه.

٧) هل سيسمح الزوجان في حالة عمل الأم بالمساعدة الخارجية لتربية الأطفال والعناية بهم؟ وما هو شكل هذه المساعدة؟ هل هي جدة الأولاد، أم دار رعاية، أم مربية؟

٨) ما هو مدى الدخل المسموح به في تربية الأبناء من قبل أهل الزوجين؟

٩) هل سيتشارك الزوجان في مساعدة الأولاد في دروسهم؟ أم ستكون هذه مسئولية أحدهما؟ أم سيترك الموضوع للأطفال أنفسهم دون مساعدة؟

١٠) ما هو مستوى النشاطات الاجتماعية والرياضية التي يود الزوجان مشاركة أبنائهم فيها؟ هل هذه فكرة مفضلة لديهما؟ أم أنها مرفوضة؟ أم أنها مقننة؟

رابعًا: (حول الأهل والأصدقاء):

١) ما هو المدى المسموح، به لتدخل الأهل في بعض مناحي الحياة الزوجية؟ وهل هذا شيء مسموح به أصلاً أم لا؟

٢) في حالة وقوع خلاف بين الزوجين هل مسموح بطرح هذا الخلاف أمام العائلة الكبيرة أم لا؟ وإن كان هناك شخص يمكن الاستعانة به وطلب مشورته فمن يكون؟

٣) ما هي حدود الزيارات العائلية المتبادلة؟ هل سيكون لها حدود أم لا؟

٤) ما هي الواجبات التي سيلتزم بها الزوجان تجاه عائلة كل منهما؟

٥) إلى أي مدى يمكن الاستعانة برأي الأهل في خصوصيات الزواج؟

٦) هل يسمح لأي من أقارب الزوجين بزيارتهم في أي وقت؟ وهل يتطلب ذلك وجود الزوج في المنزل أم لا؟

٧) هل سيكون هناك وقت مخصص لكل من الزوجين لقضائه مع أصدقائه بمفرده؟ وما حدود هذا الوقت؟

٨) هل يفضل الزوجان المشاركة في النشاطات الاجتماعية وتكوين صداقات عائلية معًا؟ أم أن هذا يعتبر فرضًا لأصدقاء طرف على الطرف الآخر؟

٩) هل يتوجب استمرار صداقة أحد الطرفين لشخص، موافقة ورضا الطرف الآخر، أم لا يشترط ذلك؟

١٠) ما هو الحد المطلوب لبقاء أحد الزوجين بمفرده مع أصدقائه؟ وما هو الحد المطلوب لتبادل الاجتماعيات والزيارات؟ وما هو الحد المطلوب للوقت الخاص بالزوجين معًا بمفردها؟

١١) هل سيكون هناك وقت خاص بالسهر أسبوعيًا أم كل أسبوعين أم شهريًا؟

١٢) هل يفضل اصطحاب الأهل أو الأصدقاء في السفر والرحلات أم لا؟

١٣) ما هي حدود اختلاط أحد الزوجين بأصدقاء الآخر؟

١٤) هل مسموح بالمكالمات التليفونية من الأصدقاء في أي وقت وبشكل مطلق؟

١٥) ماذا سيكون موقف الزوجين معًا إذا كان هناك صديق غير مرغوب فيه من أحد الطرفين؟

خامسًا: (حول أوقات الترفيه):

١) ما هي الطرق المفضلة للزوجين لقضاء الأجازات وأوقات الترفيه؟

٢) هل مسموح لأحد الطرفين بمزاولة ما يفضله بمفرده إذا لم يتفق

مع ما يفضله الآخر؟ وإلى أي مدى يسمح بذلك؟

٣) هل يفضل الزوجان النشاطات الخارجية والزيارات والاجتماعيات؟ أم النشاطات الداخلية الهادئة كالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو حتى مشاهدة التليفزيون معًا؟

٤) وفي حالة اختلاف ما يحبه كل طرف فما هي الخطة المتبعة لإرضاء الطرفين؟

٥) هل سيسمح لأحد من الزوجين بالخروج للتنزه بمفرده؟ أم يجب أن يكون الاثنان معًا في كل مرة؟

٦) هل يحتمل بند الترفيه الإلغاء في حالة عدم توفر المادة؟ أم أنه بند أساسي لا غنى عنه وسيعمل الزوجان دائمًا لتوفير متطلباته؟

٧) هل هناك حد أقصى لخروج الزوجة بمفردها أو مع صديقاتها؟ وهل هناك موعد أقصى لسهر الزوج خارج المنزل مع أصدقائه؟

سادسًا: (حول الطموحات المهنية):

١) هل مجال السفر للعمل في الخارج مطروح؟

٢) وهل هذا متاح للزوجين معًا أم للزوج فقط؟

٣) هل مجال الدراسات العليا والأبحاث العلمية المتقدمة مطروح أم لا؟

٤) وهل يتقيد هذا بظروف مادية معينة، أو وضع معين كعدم وجود أطفال مثلاً؟

٥) هل مسموح بعمل أحد الزوجين أو كلاهما لفترة اليوم الكامل في مقابل عائد مادي مجزى؟ أم أنه لابد من وجود عدد ساعات عمل معينة؟

٦) هل يفكر أحد الزوجين في تغيير مجال عمله في المستقبل؟ وهل هذا مقبول من الطرفين؟

٧) هل سيكون العمل من النوع ثابت الدخل، أم أن العمل الحر متغير الدخل مقبول أيضًا؟

٨) هل سيقبل الزوجان معًا بعض المغامرات المادية في بعض المشاريع والأعمال الخاصة أم لا ؟

٩) هل يستوجب على الأسرة زيادة دخلها مستقبلاً أم لا؟ وما هي الطرق المتاحة لذلك؟

١٠) هل مبدأ التنقل من مكان إلى آخر حسب العمل المتوفر مقبول أم لا؟ وهل يتفهم كلا الزوجين طبيعة عمل أحدهما إذا كان يستوجب التنقل المستمر أم لا؟ وما هي خططهم لمواجهة ذلك والتعامل معه؟

١١) هل هناك مجالات مرفوضة العمل أيًا كان عائدها المادي؟ أم أن الدخل المجزي في هذه الحالة هو الفيصل؟

١٢) في حالة سفر أحد الزوجين للعمل هل يستوجب ذلك سفر الأسرة بأكملها؟ أم سيترك ذلك للظروف وقتها؟

كل هذه الأسئلة وغيرها الكثير التي قد تساعدك في استكشاف رؤية شريكك لمستقبله وحياته معك كذلك ستنير لك أنت شخصيًا الطريق حتى تتخيل أقرب صورة لواقع حياتكما معًا.

ولكن الأهم من هذه الأسئلة هي طريقة إلقائها ومناسبتها لجو الحوار الهادئ واللطيف، حتى لا يتحول الأمر إلى تحقيق أو استجواب أحد الطرفين للآخر. فالكياسة واللباقة هما مفتاحا وصولكما إلى أقرب حقيقة من هذه الأسئلة.

* * *

الفصل الرابع

كلمه أخــــيرة

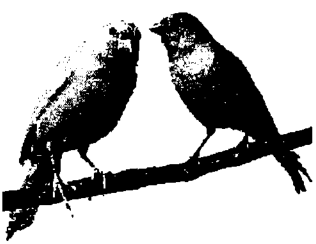
وآخر ما أحب أن أتحدث عنه معك عزيزي القارئ هو سيكولوجية اختيار الزوج، أو الأساس النفسي لاختيار الزوج لدينا. فقد تم التوصل إلى أننا نبني أساسًا اختيارنا للطرف الآخر على كثير من المعلومات المختزنة سابقًا والتي تكون بداخلنا وتشكل قراراتنا بشكل لا واعي منا، فغالبًا نجد أنفسنا نختار أشخاصًا يشبهون شخصيات تعلقنا بها وأثرت بنا على مدار حياتنا، مثل الآباء أحيانًا أو من قام على تربيتنا والعناية بنا عند الطفولة، أو حتى أمثالنا العليا وقدوتنا في الحياة.

ولكن يجب أن ننتبه إلى أنه في الغالب نجد أنفسنا نختار من يشبه والدينا للارتباط به، والذي يستوجب الانتباه في ذلك هو أن بعض علماء النفس والمتخصصون يحذرون من أننا قد نختار أشخاصًا بهم نفس عيوب ومشاكل آبائنا بشكل لا واعي، فنجد أنفسنا نخلق امتدادًا لمعاناتنا السابقة مع الآباء، رغم أننا لا نرغب في معايشة مثل هذه المشاكل من جديد.

كذلك أحب أن ألفت الانتباه إلى أن كل منا يتزوج وعنده افتراضات وتوقعات حول ما سيعطيه أو سيأخذه في هذه العلاقة، ولكن غالبًا لا نعبر عن هذا صراحةً، وطبعًا نفاجأ بالوضع الذي تفرضه الظروف، لهذا يجب

مناقشة ذلك بين الزوجين بوضوح، ولكن بالتدرج فالمشكلات التي تأخذ وقتًا لتنمو، يلزمها أيضًا الوقت لتضمحل.

لهذا يجب أن نفهم وبوضوح توقعاتنا في بدء الحياة الزوجية، ومدى واقعيتها من عدمه بعد الزواج، وبالتالي يمكننا البحث عن أساليب أخرى لإشباع احتياجاتنا غير تلك الخيالية السابقة، فمثلاً توقع استمرار الأناقة والتفهم والتفرغ لإسعاد الآخر، كلها توقعات لا تتسم بالواقعية إذا طلبناهم باستمرار مهما تغيرت ظروف الحياة.

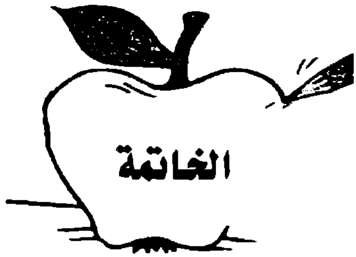


فالاندماج التام بين الزوجين والسعادة البدنية تعتبر أحلامًا بحته، وما يسبب الألم واليأس والإحباط هو أننا نصدق أنها ممكنة الحدوث، ونقارنها باستمرار بواقعنا الذي لا يكون مرضى أحيانًا كثيرة.

وفي بعض الأحيان قد يبدو الانفصال هو الحل الوحيد للتخلص من حياة غير مرضية، لكنه الحل الأصعب، فهو أعقد وأصعب بكثير من أن يعيد الشخص اكتشاف نفسه وزوجه، وتغيير ما نحتاج إلى تغييره في أنفسنا قبل الآخرين، فقد لا تكون المشكلة هي اختيار الزوج، ولكن نوع الزوج الذي تختار أن تكونه فالعديد من الزيجات يمكن تحويلها إلى زيجات ناجحة إذا قرر الطرفان ذلك.

وآخر ما أود التأكيد عليه، أن السعادة الزوجية لا تأتي أبدًا محض الصدفة، فصحيح أن التوفيق من الله هو الدعامة الأساسية لها، لكنها أولاً وأخيرًا مهمة لا تنتهي، وعمل كامل الدوام، وهدف يوضع نصب الأعين، فهي مجال تحصل فيه على قدر اجتهادك وإخلاصك، وتذكر دائمًا أن الزيجات الناجحة ليست هي التي لم تواجه المشاكل، ولكنها تلك التي نجحت في تخطيها والتعامل معها والحصول على السعادة رغم ذلك.

* * *



الخاتمة

وفي النهاية أعتقد أنه حان الوقت لنفكر في الارتباط والزواج بشكل جديد ومختلف عن أفكارنا السابقة المعتادة ، وأخص بالحديث الأجيال حديثة العهد بالزواج، فالأجيال القديمة كانت تعلم جيدًا رجالاً ونساءً أن الزواج رحلة كفاح وأن الأيام لن تمر سهله على منوال واحد. وأن كثيرًا من الأزمات تقوي دعائم الأسرة وتزيد الارتباط بين أفرادها.

فسواء أكُنت عزيزي القارئ متزوجًا بالفعل، أو لم تقبل على الزواج بعد، أو في طريقك إلى إتمام زواج، فكلنا -وأنا معكم- بحاجة إلى معرفة أن الأفكار الوردية الحالمة جميلة، لكن ليس لنا أن نصدق أو نتخيل أنها الواقع، فلنبقيها في ذاكرتنا كمصدر يمدنا ببعض الأفكار اللازمة لتجديد الحياة من حين إلى آخر، لكن لنعير انتباهنا الحقيقي وخالص جهدنا إلى الواقع الذي يعيشه كل البشر، وهو الواقع الذي توجد به الأيام المرة بجوار الأيام الحلوة، وتوجد به الأوقات الصعبة بجانب الأوقات الممتعة السلسة، حتى مع أكبر وأقوى علاقات الحب فالحياة لن تخلو أبدًا من الأوقات العصبية التي تحتاج إلى عظيم الجهد فقط للإبقاء على استمرارية الحياة، لا لتحقيق

متعة أو الحصول على سعادة.

كل ما أحب أن أقوله من خلال هذا الكتاب هو أن الزواج يحتاج إلى العمل بل والنضال أحيانًا لإنجاحه، لكن لأننا تصورنا خطأ تلقائية حدوث ذلك دون عناء أصبح الاستسلام أسرع والانفصال أسهل مع أنه بجميع المقاييس أصعب الحلول والخيارات.

لا أطالب أحدًا بالاستمرار في مباراة خاسرة إذا علم يقينًا بذلك لكن ما أطلبه هو تكرار المحاولة بعد الأخرى والإصرار على بذل كل ما في الوسع طالما أن هناك بصيص أمل، والذي قد يكوهن أوقات حلوة أو أحلام مشتركة أو ود لا ينسى، أو أطفال يستحقون الكثير من أجل الحفاظ على سعادتهم واستقرارهم.

وأخيرًا اتمنى أن تكون تلك الكلمات استطاعت أن توصل إليك أيها القارئ بعض الجديد الذي تراه يستحق التفكير فيه وتغيير معتقداتك القديمة من أجله.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته....

* * *

المراجـــــع

1) Time for a better marriage (Jon Carlson, Don Dink Meyer).

2) How to be people magnet, (Leila Lowndes).

3) Personality compass, (Diane Turner & Thelma Greco).

4) Managing anger, (Gael Linden field).

5) How to get what you want & want what you have, (John Gray).

6) Men are from Mars, Women are from Venus, (John Gray).

7) Neurolinguestic programming.

٨) كيف تفكر المرأة: د. حافظ علي يوسف.

٩) زواج بلا حب وحب لا زواج:د. عادل صادق.

١٠) فن الزواج: د. محمد فتحي.

١١) المشاكل الزوجية وفوائدها: أ. جاسم المطوع.

للتواصل وإبداء مقترحات:

E.Mail: HMG2812@HOTMAIL.COM

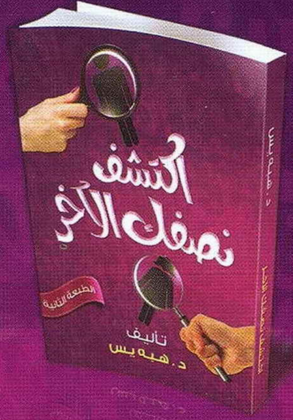
الفهرس

الباب الرابع: أشياء يجب أن تفعلها

الباب الخامس: كيف اكتشفت نصفي الآخر؟

الباب السادس: ماذا تفعل قبل أن تتزوج؟

* * *



عندما نحب نحمل ألف موعود للحبيب بدوام العشق .. نُقسم - صادقين - بأننا لن نخون ميثاقا غليظا ، ولن يكون حبنا حادثا عاديا ، بل حكاية فريدة ، تنتهي - كما قصص ألف ليلة وليلة - نهاية وردية سعيدة ..

لكن الواقع دائما يخبئ أحداثا ما .. وفي الغالب تنتهي القصة نهاية تقليدية ، حيث الضغوط والهموم والمشكلات الحياتية ..

هنا تأتينا د. هبة يس لتضع حلا شافيا لتلك المشكلة، تخبرنا من خلال كتابها العملي السلس كيف يمكننا أن نحافظ على الحب، وكيف نستطيع - وهذا هو الأهم - أن نعرف الحبيب جيدا، كي يتسنى لنا بعد ذلك الحفاظ عليه .

تزيد من وعينا في إدراك الفروقات بين الرجل والمرأة، وتكشف من خلال الأبحاث والاستقصاءات العملية مساحة مدهشة يجب أن يدركها كل رجل وامرأة ..

فإذا كنت حبيبا تطمع في الحفاظ على الحب ..

إذن لديك الدليل ..

الناشر

أجيال
AJIAL
القاهرة : ٦ أبراج المهندسين
كورنيش المعادي - الدور السادس شقة ٢
٠١٢٤٢٤٢٤٣٧ - ٠٢٢٥٢٨٦٥٤٠



- حاصلة على بكارليوس الصيدلة الاكلينيكية و العلوم الكيميائية .
- مدرب محترف معتمد للتنمية البشرية من المركز الكندي التابع لدكتور ابراهيم الفقي .
- دبلومة البرمجة اللغوية العصبية من الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة اللغوية العصبية .
- دبلومة ديناميكية التكيف العصبي من المركز الكندي.
- دبلومه في (الإستشارات الأسرية والعلاقات) من جامعة ستون بريدج البريطانيه .
- يصدر لها مقال اسبوعي بجريدة اليوم السابع.
- نشر لها العديد من المقالات في الصحف المختلفه:

المصري اليوم, الدستور, روز اليوسف , اليوم السابع, كلمتنا , عين , شباب اليوم الاماراتية , المرأة اليوم الاماراتية , البلاغ الجديد, بالاضافة إلى بعض الصحف و المجلات الالكترونية .

- قدمت بعض اللقاءات التليفزيونيه و الحوارات الاذاعيه في :

القناه الأولى, الفضائيه المصريه,القناه الثانيه, قناة المحور, قناتي دريم ١و٢, قناة الحياه, قناة مودرن, قناة أو تي في, قناة روتانا, قناة النيل الثقافيه,قناة النيل للأسره و الطفل .
الاذاعة المصرية (البرنامج الثقافي) , اذاعة الشرق الأوسط , اذاعة حريتنا , اذاعة بنات و بس .

- صدر لها :

١) كتاب (لا تكره نفسك) عام ٢٠٠٦, الطبعة الثانية ٢٠٠٩.
٢) كتاب (اكتشف نصفك الآخر) عام ٢٠٠٨, الطبعة الثانية ٢٠١٠.
٣) كتاب (بمذاق العسل) مشاركة عام ٢٠٠٩
٤) سلسلة قصص الأطفال (وحدي كيف أتصرف ؟) عام ٢٠٠٩.
٥) كتاب (أوجاع الستات) عام ٢٠١٠.